چاپ چهارم

آئین کامیابی

دیل کارنگی

وگروهی از بزرگترین روانشناسان نامی جهان معاصر

ترجمه و تدوین

علی اکبر کسمائی





نمیدانم کدام یك از مردان بزرگ است که میگوید:
« سعادت یك ملت آنقدر که بسجایای اخلاقی وقوای روحی او بستگی دارد بسایر عوامل مادی مربوط نیست » . این سخن برای ما که همیشه ضعف اقتصادی ومادی را بهانهٔ عقب افتادگی خود میدانیم درس عبرتی است .

ما قبل از هر چیز گرفتار فقر اخلاقی ، فقر روحی و فقر فکری هستیم . این تشتت ونفاق وریاء که درمحیط ما حکمفرماست نتیجهٔ فقراخلاقی وروحی ماست. اگراین درد را چاره کنیم بسیاری از دردهای دیگر ما نیز چاره شده است .

روانشناسی باین معنی که راه ورسم زندگی روحیو

اخلاقی درست و بی‌انحراف را بما بیاموزد ، یکی ازراههای ارشاد ما بسوی زندگانی آسوده‌ایست که شخص در طی آن احساس میکند نسبت بکسی کینه ندارد ، باکسی دشمن و ازکسی متنفر نیست ، از خود و آیندهٔ خود نگران نیست . بیهوده عصبانی وخشمگین وپای‌بند اوهام وخیالات نمیشود و از کسی وچیزی بیم ندارد وبآینده خوشبین وامیدوار و نسبت بخود مطمئن است وبخدای‌خود ایمان دارد وراه خود را بانیروی‌روحی استواری طی‌میکند و یقین‌دارد که بهدف معقول زندگی خود خواهد رسید .

سالهاست که من باین سرچشمهٔ با صفای آرام بخش دست‌یافته‌ام : همواره اززلال آن مینوشم وهنگام افسردگی ملال نیز بدامان آن‌پناه‌میبرم . این‌سرچشمهٔ بیزوال،مطالعات روانشناسی‌است:مطالعاتی که‌همچون آینه، شما واطرافیانرا بشما نشان‌میدهد . حسن وقبح، عیب وهنرخود ودیگرانرا در آن‌بازمیابید؛ زشتیهاوعیبهای‌خودرا رفع‌میکنیدو بزیبائیها وهنرهای دیگران پی میبرید .

مردی حکیم گفته است : « بدترین عیبهای انسان ، پوشیده‌بودن آن عیبها ازخوداوست . هرکس که‌ازعیب‌خود آگاه نیست از هنر وحس دیگران نیز غافل است . کسی‌که ازعیب خود خبر ندارد نه عیبش رفع میشود و نــه حس و

هنر دیگرانرا بدست میآورد !»

روانشناسی این خدمت بزرگ را ببشر میکند که عیوب اورا باو میفهماند وچه بسا که اورا برفع عیوبش بر میانگیزد وکسیکه متوجه نقص خود شد قـدم اول را در راه کمال برداشته است . . و ضمناً میتواند بدون بغض و حسادت ، بحسن و هنر دیگران نیز پی برد و از خوبیها و وزیبائیها دلشاد شود .

این کتاب قسمتی ازمطالعات من درزمینهٔ روانشناسی عملیوسادهایست که بکار زندگی روزانه میخورد وراههای خوبی برایسیر وسلوك آدمیاست روانشناسی باینمعنیقریب نیم قرنست که راهتکامل میپیماید وبشررا نیز با خود بسوی کمال میبرد . درین راه پس از « فروید » دانشمندان و نویسندگان بزرگی گام نهادند که از جملهٔ ایشان آوازهٔ نام «دیل کارنگی» درایرانازهمهبیشتر پیچیدهاست اواین شهرت را در کشورما مرهون قلمشیوای استاد فقید: «رشیدیاسمی» است که نخستینبار یکی از آثار اورا بنام « آئیندوستیابی » ترجمه کرد .اما تنها دیل کارنگی نیست که کتابهائی درزمینهٔ روانشناسی ساده وعملی نوشته است زیرا در اروپاوامریکا هرسالوماهوبلکه درهر هفتهوهرروز کتابها ومقالههادر زمینهٔ راهنمائیهایروحیواخلاقی مبتنی برروانشناسی عملیوساده ازطرفروانشناسان ودانشمندان برشتهٔ تحریر کشیدهمیشود

که بهترین راهنما برای زندگی مردم ومخصوصاً جوانانست .

یکی از کوششهای من در کار بامطبوعات هفتگی و ماهانه همواره ترجمه وجمع آوری این قبیل مطالب مفید بوده است که در زندگانی خود همیشه از آن استفاده کرده‌ام و بجرئت میتوانم بگویم که اگر توفیقهائی در زندگی بدست آورده باشم ، تا اندازهٔ زیادی مرهون همین مطالعات هستم وازینرو بود که همیشه آرزو داشتم که مجموعه‌ای از آنرا بشکل کتابی تدوین کنم تا شاید دیگران نیز از نتایج مفید آن برخوردار شوند .

ناگفته نماند که مقالاتی از متن این کتاب ، خلاصهٔ یك قسمت از گفتارهائی است که چندین سال در «رادیو تهران» بعنوان، «روانشناسی برای مردم» ایراد میکردم وچندبار از جانب اشخاص تقاضای طبع جداگانهٔ آنها شد . بقیه نیز مقالاتی است که از «دیل کارنگی» ودیگر روانشناسان نامی جهان معاصر بعنوان روانشناسی در خدمت بشر ، در مطبوعات مرتب هفتگی و ماهانهٔ تهران و اغلب در مجلهٔ «کاویان» ترجمه و درج شده است .

در طی چهار سال ، این چهارمین بار است که این کتاب در جامهٔ تازه‌تری بدست شما میرسد . دو سال پیش بعد از اصابت یکی از جایزه‌های بهترین کتاب سال ۱۳۳۲ بچاپ دوم «آئین کامیابی» چاپ سوم آنرا شروع کردیم زیرا

بلافاصله کمبود نسخه‌های چاپ دوم در مقابل تقاضای روز-
افزون خوانندگان احساس میشد. این بود که چاپ سوم آن
بفاصلهٔ چند ماه منتشر گردید واینك خوشوقتیم که چاپ
چهارم آنرا باتجدید نظر کامل وافزودن قریب بیست مقالهٔ
تازه بمطالب آن بدینگونه تقدیم خواستاران این کتاب
میکنیم واین نکته‌را باید یادآورشوم که درین چاپ بفصول
مربوط بعشق و زناشوئی و بهداشت روح مخصوصاً سعی
شده است که مطالبی اضافه گردد. امیدوام راهنمائیهای
مفید روانشناسی درین کتاب همانگونه که بارها نویسندهٔ
این سطور را بکار آمده است، برای خوانندگان عزیز
سودمند باشد.

اخلاق و رفتار

۱ - برای جلوگیری از کدورتهای خانوادگی

دشوار است اگر بخواهیم ناملایماتی‌را که درکارهای‌روزانهٔ‌اجتماعی بر ما وارد میآید، از عزیزترین کسانی که هنگـام رفتن بخانه با ایشان مواجه‌میشویم، پوشیده بداریم زیرااهل منزل،ناراحتی‌مارا بمجرد ورودمان احساس میکنند...

گزارش‌اختلافاتی که دراجتماع‌با اشخاص‌پیدا میکنیم وشرح مشاجره با رئیس یا مرئوس برای اهل خانه چندان خوش‌آیند نیست و درواقع، ما با اینکار، عواطف واحساسات اهل خانه را نیزجریحه‌دار ومتأثر میسازیم واین خود منشاء بسیاری از اوقات‌تلخیهای خانوادگی میشودکـه خودمان هم بسبب اصلی آن پی‌نمیبریم و البته بهر وسیله هست باید از بـروز آن جلوگیری کنیم.

خانمی اشتباهات شوهرش را درسرمیز غذا صریحاً برخ‌او میکشید. آقانیزرعایت‌آدابی‌راکه مورد توجه وعلاقهٔ خانمش بود، بیشتر پشت‌گوش میانداخت. یکروز بایشان توصیه شد که هرچه از همدیگر می‌بینند ـ البته ازین‌قبیل اشتباهات را ـ پیش‌ازآنکه صریحاً بیکدیگر اعلام‌کنند،درنهان روی یك ورقهٔ‌کوچك کاغذ بنویسند وآخرشب که باطاق خواب میروند در نهایت ادب برای یکدیگر بخوانند. نتیجه این شدکه انتقاداتشان‌ازهمدیگر، یاآنقدرکوچك و ناچیز بودکه میدیدند بنوشتن نمی‌ارزد وازآن منصرف میشدند و یا طوری بودکه وقتی میآمدند بنویسند، میدیدند حوصلهٔ‌استدلال ندارند و ازآنهم صرفنظر میکردند. مضحك‌تر آنکه با وجود این، تازه

آنچه راکه ازعیوب یکدیگر یادداشت میکردند وشب میخواستند دراطاق خواب برای همدیگر بخوانند ، چون موقع خواب بود و هنگام آن حرفها نبود، از صرافت میافتادند واصلاآنچه راهم که برای یکدیگر نوشته بودند، نمیخواندند وشوخی ومسخرگی جانشین آن میشد و ادامهٔ این روش سبب شدکه خودشان را پیش ازآنکه مورد عیبجویی یکدیگر واقع شوند اصلاح کنند .

بهتراست اختلافات ومشکلات را همانوقت که رویآور میشود حل کنیم ونگذاریم بیآنکه بتجزیه وتحلیل مادرآید درنفوس مامتراکم شده بعدها بصورت عقده‌وکینه وخشم شدیدی بروز کند.

چه بساکدورتها که فقط و فقط برسرمسائلی که بارها پیش آمده و تکرارشده است رخ میدهد زیرا ما امورخود را وقتیکه گره افتاد،درهمان وهلهٔ نخست، تسویه نمیکنیم. البته مسائل کوچکی که مورد سوءتفاهم واقع میشود سزاوار فراموشی‌است ولی مسائل بزرگ وقتی اسباب سوء تفاهم شد، باید تا تازه است روشن وتصفیه شود ونگذاریم بزرگتر شده بکانون عواطف واحساسات ما رخنه کند ودرآنجا ریشه بدواند.

در زندگی اجتماعی ومعاشرت با مردم، هیچ چیز بقدر پای‌بند بودن بقواعد اخلاق ورعایت‌آداب، مشکلات را ازمیان نمیبرد.

معمولا هنگام صحبت از سیاست بین ملل، از لزوم رعایت اخلاق و آداب بشری‌دم میزنیم ولی‌تمام‌این‌مبادی‌را درزندگی‌ومعاشرت بانزدیکترین کسان ودوستان خود فراموش‌میکنیم. ما ، در عادت «سیاست بافی» ازحقوق اقلیت‌ها وشخصیت ملل ضعیف دم میزنیم ولی فی‌المثل، حقوق و شخصیت اطفال خودرا رعایت نمیکنیم!

یکی ازعلل اختلاف و بداخلاقی درخانواده اینستکه برای هیچیك‌از افرادآن ، حق تنها ماندن وبا خود خلوت‌کردن را محترم نمیدانیم. اگرما بهریك ازافراد خانواده‌حق بدهیم که دربیست وچهار ساعت اقلا یك‌ساعت با خود باشند و تنها، هر چه میخواهندبکنند، اصولا اینکار ، خود تمهیدی برای تسویهٔ امور و حل مشکلاتی خواهد بودکه غالباً باعث بد اخلاقی و کدورت افراد خانواده است.

ما باید دست‌کم ، نظیرهمان تعارفات‌وخوشروئیهائی راکه‌بادوستان

خود داریم، با اهل منزل نیز داشته باشیم وهمانطور که اگر یکی ازدوستان یا همکاران ما خواست ازتلفن ما استفاده کند، او را مقدم میداریم، البته درخانه نیز رعایت این تقدم و یا اقلا این مجامله وتعارف را نسبت باهل منزل، هرقدرهم کوچك باشد، باید ازیاد نبریم. مگرنه اینستکه مانامه‌های دوست یاآشنای خود را بی‌اجازهٔ او نمیگشائیم و یا سرزده باطاقش داخل نمیشویم و بی‌دعوت واطلاع قبلی، کمتر بخانه‌اش میرویم؟ پس‌چرا این‌نکات را نسبت بنزدیکان خود درمنزل و یا نسبت بعزیزان خود در خانواده که توقع وانتظار بیشتری از مادارند، باکم و بیش تفاوت در طرز عمل، رعایت نمیکنیم؟

همانگونه که اطفال حق ندارند بکاغذهای پدرشان دست‌بزنند و یا لباسهای مادررا زیرورو کنند، پدر و مادر نیز باید استقلال ومناعت‌شخصی طفل را درنظر بگیرند ومثل یك صاحب اختیار مستبد، در بازی کردن او مداخله نکنند و اقلا بگذارند او درین عالمی که برای خود دارد مختار و مستقل باشد.

شخص باید حقوق غیر را محترم بشمارد و حتی در مقابل انحراف اخلاق و سلوك غیرمنتظر دیگران نیز حس چشم‌پوشی و گذشت‌داشته باشد تا بتواند بسیاری‌ازمشکلات معاشرت با مردم را حل کند وازاختلافاتی که میان اشخاص پیدا میشود همواره مصون بماند.

بیشك یکی ازعلل عمدهٔ نارضایتی ما ازمردم و کدورت و گرفتگی خاطر که حتی از نزدیکان صمیمی پیدا میکنیم، برای‌آنستکه ازیشان‌نهایت حسن سلوك و کمال اخلاق را انتظار داریم. اگرشما میخواهید همسر ویا فرزند شما، عاری ازکوچکترین نقائص اخلاقی باشند، یقین بدانید که با چنین انتظار وتوقع تقریباً محال، سختیها وصدمات بسیار برای خودفراهم آورده‌اید. اگرشما میل دارید اخلاق کسانیکه موردمهرومحبت شماهستند، بهیچوجه در برابر شما تغییر نکند، سعی بیهوده ایست زیرا این توقعات دوراز اقتضای طبع بشری است.

بسیاری ازاختلافات زن وشوهر یا پدر ومادر با فرزند و مشاجرات افراد خانواده که منجر بکدورت و نفرت میشود، ناشی از آنستکه یکی از دیگری، از فرط محبت یا خود خواهی، توقعاتی خارج از طاقت

او دارد. شما اگر نسبت بنقاط ضعف بشر، حس ترحم و گذشت نداشته باشیه وجوانمردانه از بعضی اشتباهات دوستان و نزدیکان خود چشم‌پوشی نکنید، مانند اینستکه باشخص مورد توقع ومحبت خود از لب پرتگاه میگذرید و بکمترین تشنج، اورا سرنگون میکنید وچه بسا که خود نیز بااوسرنگون میشوید: سرنگون احساسات مفرط ویا عشق وعلاقه‌ای که از جادهٔ عقل وصواب منحرف شده است!

بنابرین، بچشم پوشی و رعایت انصاف عادت کنید و حس گذشت و ترحم را درخود پرورش دهید و نیز معترف بنقاط ضعف خود باشید. انصاف دهید که بشر جایزالخطاست؛ آنوقت توقعات زیاد از دوستان نخواهید داشت. حفظ امنیت خانه ونگاهداری اصول صلح وصفای خانوادگی ومصون داشتن افرادقوم از نتایج سوءتفاهم، مستلزم بیداردلی وروشن بینی بسیارست. راست است: بکلی نمیتوان از وقوع اختلافات جلوگیری کرد ولی اعتبار آدمیت در اینستکه بتوانیم علیرغم این اختلافات، با هم بمهـر و محبت زندگی کنیم و همآهنگـی و همداستانی میان خود را بهیچ قیمت از دست ندهیم.

اگرچنین توفیق بزرك، رفیق راه زندگانی ما شد، زندگانی بما لبخند خواهد زد وما نیز خرم وخندان زندگی خواهیم کرد.

۲ - چگونگی رفتار با نزدیکان

نزدیکان ما وکسانیکه عزیز ومحبوب ما هستند، چون از یشان توقع وانتظار زیاد داریم، غالباً بیش ازدشمنان وبدخواهان ما ممکنست موجبات کدورت خاطرما را فراهم آورند.

پسری میگفت ممکن نیست يك روزاززندگی پدر ومادرش بی‌مشاجره بگذرد. گرچه این زن وشوهر پس از سالها زندگی با یکدیگر میبایست باخلاق وعادات هم پی‌برده باشند ولی بقول پسرشان با آنکه همدیگررا دوست هم میدارند باز نمیتوانند يك صبح تا شام را بی‌مرافعه و دعوا بسر اورند!

ما بیشتر اوقات، زحمت اشخاص سمج ومزاحم را متحمل میشویم و

چه بسا که بظاهر با اینگونه اشخاص بحسن سلوك نیز کنار میآئیم ولی بکوچکترین بهانه کافیست که‌ازدوستان و نزدیکان صمیمی برنجیم و بخیال خودمان کمترین بی‌اعتنائی یا اشتباه وغفلت را از یشان بدل گیریم.همین‌زود رنجیها و توقعات شدید است که همواره لطف دوستی را میان دونفر که میبایست روابطشان همیشه عمیق و بصلح وصفا باشد، ازمیان میبرد .

شاید یکی ازعلل این قبیل گرفتاریها و ناراحتیها ، غفلت ماازنکاتی است که موجب جلب مهرومحبت میشود. ما درمقابل صدمات وشدائدخارجی ایستادگی میکنیم زیرا چاره‌ای جزاین نداریم ولی اگر ازجانب دوست عزیزی برما صدمه‌ای واردآید ویا حرکتی ناگوار سرزند، زود ازجا در میرویم وزبان بشکوه‌وشکایت میگشائیم!

روانیست روابطی که ممکنست مایهٔ سعادت شود، بگذاریم از غبار این عوارض ناچیز، تیره‌وتار گردد. ما باید همواره در نظر داشته باشیم که زندگی ومعاشرت با کسانیکه دوری و محروم بودن ازیشان برای‌ما دشوار وناگوار است، مستلزم تدابیر کوچك وبزرك وملاحظهٔ نکات و مقتضیاتی است که توسط آن میتوانیم موجبات مهر و محبت ویکرنگی و هماهنگی را همواره فراهم‌آوریم وازعلل واسباب کدورت ورنجش بکاهیم‌ویا بکلی ازآن دور باشیم.

برای این منظور، وسائل بسیارساده دردسترس ما هست که‌متأسفانه ازآن غفلت میورزیم. یکی ازین وسایل آنستکه ببینیم چه چیزهای کوچك وساده ، مایهٔ نشاط خاطر اشخاص میشود وآنها را همواره در معاشرت و دوستی با ایشان بکار بندیم. مثلا بمناسبتهای مختلف ، گل باشخاص تقدیم میکنند وتقدیم گل حتی بدون مناسبت نیز نشاط بخش‌وسرورانگیز است.

خانمی عاشق گل بود ولی شوهرش حوصلهٔ گل خریدن نداشت. یك شب سرمیزشام، ناگهان متوجه شدند که در وسط میز، یکدسته گل زیبادر گلدانست! خوب که دقت کردند، دیدندگل مصنوعی است! بعد معلوم شد که این دسته‌گل زیبا ولی مصنوعی را آقا بخاطر خانم خریده است تا ناچار نباشد که هردفعه بخانه میآید،گل تازه‌ای با خود بیاورد! این خانم گر چه ازگل‌مصنوعی‌چندان خوشش نیامده بود ولی هنگامیکه ازین توجه وتدبیر شوهرخود سخن میگفت، حالت شکفته وخندهٔ نشاط او بهترین نشانهٔ حس

تقدیر وتشکر اواز شوهرش بود.

ما همه ، هر کس و هرجا هستیم میتوانم هرروز با یك عمل کوچك و ساده، شمه‌ای از عواطف و احساسات خود را برای دوستان و نزدیکان خود ترجمه کنیم ولی‌همین‌عواطف و احساساتست که‌اگر بنحومطلوب بروز داده نشود، مایهٔ شك وتردید وسوء ظن وتوهم اطرافیان میشود و بهزارو یك فکر ناحق و ناروا تعبیر میگردد.

بروز یك گوشه ازمهر ومحبت‌وبرق یك‌لمحه ازعشق وعلاقه، چه‌بسا که دریك‌لحظه ، جان یك خانواده‌را میخرد واحوال ناملایم‌همه‌را یکباره عوض‌میکند. همچنین‌رعایت نکات بسیارساده‌و کوچك که‌شخص بتواند موقع ومحل‌آنرا تشخیص دهد، در روحیهٔ اطرافیان چنان اثر نیکوداردکه هرگز فراموش شدنی نیست.

جوان تازه‌کاری ازپیشرفت در زندگی نومیدشده بود. زن‌اومیتوانست اورا تشویق و ترغیب بکار کند و باو تقلین کند که درزندگی عقب نیفتاده است، وهم میتوانست باصطلاح باو سرکوفت بزند و بیچاره جوانرا بیشتر نومید وسرگردان سازد... ولی زن دانای‌آنجوان ، چنین نکرد و با بیان مطلوب خودکه درقلب شکستهٔ شوهرش تأثیر سحرداشت ، او را بکار و زندگی واداشت و چنان ازتوفیق در زندگی تعریف کرد که جوان ، همت تازه‌ای یافت وباروی گشاده ودل امیدوار بتلاش زندگی پرداخت‌ودراندك مدت، ازآن یأس وناامیدی تلخ، رهائی‌یافت و بتدریج زن وفرزند خود را برفاه وآسایش رساند.

آنچه افراد یك خانواده را ، و یا دوستان و علاقمندان و عزیزانرا بهم نزدیك ونزدیکترمیکند، بیشتر، چیزهائی است که مورد تمنای‌آنهاست وباید از جانب هریك‌نسبت بدیگری‌رعایت شود یعنی باید بتمنای‌یکدیگر پی‌برند وسعی درتحقق‌آن داشته باشند.

۳ ـ برای محبوب بودن در جامعه

برای محبوب بودن در اجتماع و روشی که آدمی باید در پیش گیرد تا با مردم مختلف بتواند معاشرت کند، چه باید کرد؟ محبوب‌شدن درمیان

مردم و بازکردن راه در ازدحام شدید اجتماع که همهٔ افرادآن میخواهند خود را جلو بیندازند، مستلزم یکنوع هوش بخصوص است که روانشناسان آنرا «هوش اجتماعی» میگویند. این‌تعبیر تازه از ابتکارهای روانشناسی درین قرنست زیرا پیش‌ازین کمتر دیده شده که نویسندگان و دانشمندان چنین تعبیری بکار برده باشند. البته الفاظی ازقبیل ذوق وزرنگی یا کیاست وفراست تا حدی شامل معنی«هوش‌اجتماعی» میشود ولی‌ازمفهوم بخصوصی که این تعبیر تازه درمباحث روانشناسی جدیددارد، حکایت نمیکند.

مقصود از تنها کلمهٔ «هوش» آن قدرت ذهنی درمسائل علمی و عقلی ازقبیل‌ریاضیات ، طبیعیات ، قانون ، طب ، سیاست و اقتصاد و نظایر آنست ولی«هوش‌اجتماعی» امتیازی‌است که هر کس‌داشته باشد، محبوبیت‌اجتماعی پیدا میکند و بآسانی‌درهرمحفل راه مییابد و اجتماعات سعی‌میکنندهمواره اورا بخود وخود راباو نزدیك کنند تااز نام و نشان وذوق‌وزرنگی‌او استفاده برند و باصطلاح ، ازمحضرش مستفیض شوند.

باآنکه میان‌هوش ذهنی‌وهوش اجتماعی‌غالباً ارتباطی‌هست،ممکنست کسیکه هوش ذهنی دارد، از هوش اجتماعی‌بی‌بهره باشد و یاصاحب‌هوش اجتماعی، هوش ذهنی نداشته باشد و حتی ممکنست در یك شخص بی سواد وبی اطلاع نیز هوش اجتماعی بودیعه نهاده شده باشد.

اینك مثالی میآوریم تا بتوانید مطلب را بهتردرك کنید:✡

شخصی ده نفر از دوستان خود را بمجلس ضیافتی‌دعوت کرده است. یوسف یکی ازآن ده نفر، مردیست تحصیلکردهٔ رشته حقوق که بسیارخوب صحبت میکند:

« امروز دیگر اینکار هم مد شده که هر کس مختصری پول داشته باشد فوراً یك تاکسی میخرد و پس از یکی دو ماه که ماشین از کار افتاد وشوفرهم سرش را کلاه گذاشت ، تازه میفهمد که چه‌کار احمقانه‌ای کرده است وکاش بجای اینکار معاملهٔ دیگری کرده بود!»

«... راستی اشخاصی که انگلیسی‌خوانده ویا چند صباحی در امریکا یاانگلستان‌بوده‌اند، چقدرازخود راضی‌ومتکبر ندوحتماً باید بایکدنیاتبختر پیپ بکشند و در هرجمله و عبارت که بزبان میآورند، دوسه کلمه انگلیسی قالب بزنند!»

✡ درترجمهٔ این‌قسمت، اسامی‌ایرانی شده‌است.

«...آیا این دیوانگی نیست که آدم برای جشن عروسی خود یا فرزندش، مبالغ هنگفت خرج کند و بدینوسیله اهمیت واعتبار خود را برخ مردم بکشد و برای این عمل جاهلانه، خود را مقروض سازد؟!»

... یوسف مرتب ازین حرفها میزند ودرهر قسمت از اظهارات خود، بعده و دسته‌ای ازمردم که فلان کاررا کرده ویا فلان عادت و عقیده‌رادارند، حمله میبرد. بیچاره صاحبخانه دراثناء صحبت یوسف، دل توی دلش نیست. آرزو میکند که درآن لحظه، زمین دهان باز کند و او را بیلعد زیرادوست دیگرش رضا که کنار دستش نشسته تازگی یك تاکسی خریده و دوست دیگرش احمد که روبروی یوسف قرار دارد، چندسال در انگلستان بوده وبزبان انگلیسی بسیار علاقمند است واتفاقاً پیپ هم میکشد!دوست دیگرش رحمت که مسن‌تراست، یکماه پیش بود که جشن مفصلی برای عروسی پسرش در یکی از هتلهای بزرك برپا کرد و این هرسه بسخنان یوسف در نهایت خشم و اکراه گوش میدهند زیرا نیشهائی که او درسخنانش ندانسته بآیشان زده است، البته بسیار نارواست ومایهٔ شرمساری صاحب خانه!

ممکنست یوسف درست گفته وصحیح انتقاد کرده باشد ولی بایدفکر کند که چون درمیان آن جمع با همه کاملا آشنا نیست، نکند که نیشهای او بدامان یکی‌ازحضار بچسبد و آنشخص‌راآزرده خاطر وصاحبخانه‌راشرمسار سازد. پس بهتر بود برای‌آنکه بیجهت کسی‌را ازخود نیازارد، درسخنانش احتیاط میکرد و آنقدر «متکلم وحده» نمیشد و بدون اطلاع از احوال اشخاص، از آنرشته ها ومقوله‌ها سخن نمیگفت.

یوسف میتوانست درآن مجلس ده نفری، چندین دوست خوب برای خود پیدا کند بشرطیکه «متکلم وحده» نمیشد و بی‌محابا و بی‌ملاحظه‌سخن نمیگفت و برای سخنان خود، موقع ومحل وسوابق احوال حضار رادرنظر میگرفت وغیرمستقیم و ندانسته باشخاصی که در آن مجلس بودند، اهانت نمیکرد ولی بطور مسلم ویقین، بعد ازآن بی احتیاطی ودر واقع بیهوشی که در سخنان خود بخرج داد، نه تنها کسی را از میان‌آن جمع، مایل و راغب بدوستی وصحبت خودنکرد بلکه دوسه نفر را هم‌باخود دشمن‌ساخت وصاحبخانه نیز گرچه دوست صمیمی اوبود، وادار شد که با خود عهد ببندد دیگراورا درینگونه مجلسها وضیافتها دعوت نکند!

واضحست که اشخاصی مانند یوسف گرچه تحصیلکرده و با اطلاع و دارای هوش ذهنی هستند، باز یك نقص عمده وعیب بزرك دارند که‌عبارت از عدم استعداد معاشرت وعدم قابلیت زندگی دراجتماع است زیرا چنین استعداد وقابلیت، مستلزم هوش اجتماعی است وهر گاه کسی از ین‌هوش بی بهره ماند، هرچند مطلع ومتخصص دررشتهٔ تحصیلی و پیشه وکارخود باشد بازمانند یوسف معمولا دراجتماع ، مطرود ومنفور مردم میشود.

از روی این نمونه میتوانید درزندگی خود واطرافیان خویش نظایر آنرا نیز پیدا کنید و گرچه تشخیص عیب در اینگونه اشخاص خیلی واضح است و بقول لقمان ، ادب را ازیشان میتوان آموخت ولی بیفایده نیست که بچنددستورموجز ومختصر که‌روانشناسان برای ایجاد وتقویت هوش‌اجتماعی داده‌اند، توجه کنیم :

۱ــ هروقت در مجلسی هستید که اشخاص مختلف از آشنا و نا آشنا حضور دارند، زیاد گوش کنید و کم‌حرف بزنید. گویندهٔ ماهر، همان‌شنوندهٔ ماهر است .

۲ــ در احوال و حرکات و گفته‌های اشخاص ، دقت و مطالعه کنید و مخصوصاً ببینید مردم چه‌قضاوتی در بارهٔ اشخاص میکنند ونسبت آن‌قضاوت را با شخصیت خود ایشان بسنجید ونظر مردم را با حقیقتشان مقایسه کنید.

فایدهٔ مطالعه و دقت در احوال اشخاص، شاید باندازهٔ فایدهٔ‌مطالعهٔ کتاب باشد وحتی ازآن بیشتر؛ زیرا مطالعهٔ کتاب بتنهائی گرچه‌ممکنست هوش ذهنی را زیاد کند ولی‌هوش اجتماعی که بیشتر بدرد زندگی‌میخورد، با آن بدست نمیآید بلکه در اجتماع وازمعاشرت وتماس بااشخاص‌مختلف پیدا میشود.

۳ــ درمجلس یا محلی که دعوت شده‌اید، با پند و موعظه‌وراهنمائی و امرونهی کردن‌مکرر، نقش واعظ یا خطیب مصلح را بازی‌نکنید. مردم از کسیکه در همه حال و همه جا میخواهد خود را معلم دیگران سازد بیزارند !

٤ــ درمجلس‌یا محفل ویا درجماعتی که هستید ، ازگفتن آنچه بدامان دوستان و نزدیکان حضار بنشیند، پرهیز کنید وبکوشید که ازجانب شماو بطورمستقیم وغیرمستقیم، حس‌عزت و کرامت هیچیك از حاضران‌جریحه‌دار نشود .

۵ــ بهتر است نسبت بشخصیتهائی که میخواهید با ایشان تماس بگیرید، قبلا آشنا ومختصری بروحیاتشان وارد باشید واگر نبودید، درصحبت با ایشان خیلی ملاحظه و احتیاط کنید.

۶ــ عقاید دیگرانرا همواره محترم بشمارید حتی اگر مخالف نظر شما باشد.

۷ــ درمیان جمع اگر همه بمناسبتی خندیدند که برای شماخنده‌دار نبود، شما نیزهرطور هست بخندید و درخندهٔ دیگران شرکت کنید. وقتی ازچیزی تعریف ویاکسی راتمجید کردند، شما هم روی موافق نشان بدهید ولی همواره ازمبالغه‌و گزافگوئی بپرهیزید.

۸ــ سعی کنید معاشرت شما فقط بمعاشرت باکسانیکه صفات شبیه شما دارند، محدود نباشد و باکسانیکه نسبت بشما فرق دارند نیزتماس بگیرید.

۹ــ راز دیگرانرا اگرازشما خواستند که در سینه نگاهدارید، البته مثل یك امانت حفظ کنید زیرا اگراسرار دیگرانرا فاش کنند، اعتمادمردم ازشما سلب میشود.

۱۰ــ بد نیست که شوخ و تا اندازه‌ای اهل‌مزاح باشید ولی‌سعی کنید که مسخرگی‌از حد خارج نشود وموضوع شوخی ومزاح ، اشخاص وافراد معینی نباشند.

۱۱ــ همواره خیر دیگرانرا بخواهید وبیش از آنچه توقع خدمت دارید، خدمت بکنید.

۴ ـ اگر ازشما خرده گرفتند...

در سال ۱۹۲۹ هیاهوئی در انجمنها و دوائر علمی امریکا برپا شد که اثرات آن در مطبوعات نیز منعکس گردید و افکار عمومی را متوجه خود ساخت.

قضیه ازینقرار بود که جوانی سی ساله بنام « ربرت هاچنسون » بریاست دانشگاه شیکاگو انتخاب شد. براثر تعیین ربرت بریاست‌دانشگاه شیکاگو، دانشمندان علیه او قیام کردند وانتقادهای شدید از رئیس جوان نمودند ونه فقط اظهار داشتند که افکار او بچگانه است بلکه دربارهٔ اصل

وهمچنین نزدیك بود ازمصائب و ناگواریهائی که درین مسافرتها بر وی وارد آمد، عقل خود را از دست بدهد ، پیروزمند بکشور خود بازگشت. رؤسای کوته نظر وحسود او در ارتش، ویرا متهم ساختند که اموالی را که برای کارهای اکتشافی اختصاص داده شده است، بدون حساب صرف زندگی خود و یارانش کرده است و نتیجهٔ این حملات و انتقادات مغرضانه واتهامات باطل آن شد که عدهٔ زیادی از تشویق کنندگان دریاسالار «ایبری» از پیرامونش دور شدند و او دیگر نتوانست مسافرتهای مفید علمی خود را ادامه دهد واگر اومانند رؤسایش بنشستن پشت میز ریاست قناعت میکرد، هرگز بآن شهرت وعظمت که حسودان وانتقاد کنندگانش را علیه او برانگیخت نمیرسید !

همین قضیه برای ژنرال «گرانت» دراثناء جنگ آزادی درآمریکا رخ داد: وی پیروزی بزرگی در یکی از جنگها نائل شد و حس تحسین فرماندهانرا برانگیخت ولی شش هفته از آن پیروزی نگذشت که روساء وهمکاران خودش تهمتهای ناروائی باو زدند و براثر آن او را توقیف کردند و او آنقدر متأثر شد که از شدت حزن و تأسف گریست و بر کسانیکه فداکاریها وخوبیهای اورا بابدی وپستی پاسخ داده بودند، نفرین فرستاد !

اگر مردم شما را انتقاد کنند و نسبتهای ناروا بشما دهند ، نگران و ناامید نشوید. این انتقادها جز «تبریك و تعریف» که بالحن مخالف گفته میشود ، چیزدیگری نیست! این مثل رواج زیادی دارد: «کسی بسك مرده لگد نمیزند!»

۵ - دشمنی که درخانه میپروریم!

کمتر ممکنست کسی در زندگی خود ، مخالف و دشمن نداشته باشد وعده‌ای نسبت باو حسود و بدخواه نباشند وپشت سر، ازو بدگوئی نکنند! شك نیست که حس کینه و نفرت نسبت بآنان و میل گرفتن انتقام ازیشان بحکم طبیعت آدمی ، امری طبیعی و پرهیز ناپذیر است ولی این میل وآن

حس، چه بسا که شدت یافته و بر شخص چنان مستولی میشود که زندگی او را بعذاب و بدبختی مبدل میسازد. شخص، اشتهای خود را ازدست میدهد. خواب از چشمش گرفته میشود. افکار واندیشه های ناملایم ومتشتت بسرش راه مییابد وروابطش با نزدیکان، دوستان و خویشاوندان، کدر ومختل میگردد بخصوص اگر نتواند عقدهٔ دل بگشاید وخیال آن دشمنان‌ومخالفانرا که معتقد است باو توهین کرده‌اند و احساساتش را جریحه‌دار ساخته‌اند از سردور سازد ... آنوقت است که زندگی برای چنین کسی واقعاً دوزخ میشود.

اگر این آدم خشمناك که کینه بدل راه داده است، بداند که خشم و پریشانی، اضطراب و ناراحتی اعصاب و بیخوابیش همه موجب خوشوقتی و شادی دشمنان ومخالفانش‌خواهد بود وباصطلاح دل آنانرا «خنك»خواهد ساخت، حتماً مانند یك مرد مبارز و مجاهد یا قهرمان، با نفس‌خودجهاد خواهد کرد و دشمنان و مخالفانرا بحال خودشان خواهد گذاشت و کمترین اعتناء بآنان نخواهد داشت تاآنان از خشم‌و کینهٔ خود قالب تهی کنندنه‌او!

شهربانی یکی از استانهای امریکا ضمن اعلامیه‌هائی که برای نظم عمومی وارشاد مردم نشرمیکند چنین نوشته بود: «اگر شخص پستی بشما اهانتی کرد ویاآشنای نااهلی‌خواست ازشما سوء استفاده کند، شما هرگز با نشاندادن عکس‌العمل شدید، خویشتن را چنان ناراحت نکنید که طرف بیشتر خورسند شود بلکه باکمال خونسردی، نام او را ازفهرست دوستان وآشنایان خود حذف کنید ولی بپرهیزید ازینکه درگوشهٔ دل، کینه‌ودشمنی یا بغض ونفرتی نسبت باوخانه دهید زیرا دریصورت، شما موافق‌میل‌دشمن و مخالف میل خود همواره دررنج وعذاب خواهید بود و شما بیشتر اذیت خواهید شد تا او...»

یکی ازروانشناسان، پس‌از مطالعه دراحوال صدها نفر ازمبتلایان فشار خون و بیماریهای قلب، باین نتیجه رسیده‌است که نودونه درصد این بیماران براثر پرورش حس کینه وانتقام دردل‌خود، نسبت بخویشتن‌جنایت روداشته وخودراگرفتار آن‌امراض ساخته‌اند وچه بسا که عدهٔزیادی ازین بیماران، سرانجام براثر نوبهٔغش ناشی ازخشم‌وتأثرشدیدویاسکتهٔقلبی ناشی از فرط کینه‌وانتقام ونفرت وانزجار، ناگهان نقش برزمین‌شده بدرودزندگی

گفته‌اند :

بیشتر پندهای اخلاقی که برای پرهیز از کینه‌و بدخوئی‌وخشم وغضب داده‌اند، وحسدوانتقام‌را ناپسند شمرده‌اند، درواقع برای رعایت سلامت‌جسم وجان بوده‌است. اینگونه پندهارا کسانیکه میخواهند ازامراض‌قلب وزخم معده وفشارخون‌وسایرعلل جسمی وروحی‌مصون‌باشند، البته باید بدقت‌درك وصمیمانه‌عمل کنند.

بیشك‌شما باخانمهای‌بسیاری روبروشده‌اید که هنوز ازسنین جوانی پافراتر ننهاده‌اند ولی‌شادابی رخسارو نشاط روح‌را ازدست داده‌اند وبجای آن، چین درصورت وغم‌دردل دارند. چشمانشان برق‌نشاط را ازدست‌داده و نگاهشان بی‌نورشده‌است. نه‌پزشك میتواندحال‌این‌زنان‌را علاج کندو نه‌صد قلم آرایش میتواند این‌پردهٔ غم‌رازیبا سازد!

سبب‌اینستکه این‌خانمهای پیرنما وشکسته، درخانهٔ دل‌خود، دشمنی میپرورند که کینه وبدخواهی نام‌دارد: کینه وبدخواهی نسبت بزنان‌دیگر!.. اگرایشان همواره درفکر انتقام ویادراندیشه‌های کینه‌توزی بسر نمیبردند ویالااقل دست ازخشم وغضب برمیداشتند، درحق خویشتن چنان‌جنایتی مرتکب نمیشدندو بقول«شکسپیر» باین‌سرنوشت مبتلا نمیشدند که درآتشیکه برای‌سوزاندن‌دشمنان برپا کرده‌اند خود بسوزند!

یکی‌ازمهترین عوامل‌پیروزی درزندگی، عفوواغماض وگذشت‌وسعهٔ صدراست. یك‌دوست‌اتریشی تعریف‌میکرد که‌دراثناءجنگ‌اخیرناچارشد بسوئد مهاجرت کندو آنجادنبال کاری بگردد وچون حرف‌زدن‌و نوشتن چندین‌زبانرا میدانست، بزبان سوئدی بمدیران بنگاههای صنعتی و بازرگانی نامه‌هائی نوشت وتقاضای‌شغل کردو بیشترآنان همان‌جواب معمولی‌را باوداد‌ند که‌دائر باظهار تأسف ازنداشتن‌کار واطلاع دادن باو هنگام خالی شدن پستی‌بود. امایکی‌ازین مدیران، درپاسخ او این فرمول معمولی‌را بکار نبرده و چنین نوشته‌بود: «من‌درزندگیم دروغگوتر ازشما ندیدم. شما گمان‌میکنید چندین زبان وازآنجمله سوئدی میدانید. درحالیکه نوشتهٔ‌شما باین‌زبان‌پرازغلط است. مااینك بکارمند جدید احتیاج نداریم ولی اگر در آینده احتیاج پیدا کردیم، هرگز مانند شما مرد مغرور ودروغگوئی‌را استخدام نخواهیم کرد!»

آنشخص وقتی این پاسخ را در میان پاسخهای عادی سایرین خواند خیلی خشمناك شد واز ناسزا گوئی آن مدیر «احمق» که آنقدر خشگی و بیلطفی در نامهٔ خود نشان داده بود متأثر گشت مخصوصاً عصبانی بود ازینکه آن مدیر اورا بدروغگوئی وغرور متهم کرده و مدعی بود که زبان سوئدی را درست نمیداند . اماعجب آنکه نامهٔ خود آقای مدیر نیز بی غلط نبود !

ازینرو بیدرنك قلم بدست گرفت ودر پاسخ آن مدیر پاسخ دیگری نوشت که طی آن هرچه فحش و ناسزا بزبان سوئدی بلد بود گنجانید ! همینکه این نامه را بپایان رسانید آتش خشمش فرو نشست و بخود آمد و در دل اندیشید که زبان سوئدی زبان مادری او نیست و مدتی نه بآن مینوشته و نه حرف میزده است واز کجامعلوم که در نوشتن آن، واقعاً خطا واشتباهی نکرده باشد وچون جویای کار است چه بهتر که مدتی زبان سوئدی را ازنو بخواند تمرین کند .

پس ازین فکر ، نامهٔ سراپا ناسزائی راکه نوشته بود پاره کرد و نامهٔ دیگری برای آن مدیر بدین مضمون نوشت : « آقای عزیز ، من ازشکرگزاری اینکه شما وقت گرانبهای خود را برای نامه نگاری بمن تباه کردید، عاجزم . شما بمن احتیاجی نداشتید معهذا پاسخم را نوشتید تاخطا واشتباهمرا بمن گوشزد کنید و بدین ترتیب غروری را که باعث بودمن ادعا کنم زبان سوئدی را خوب میدانم، ازمن زائل ساختید بطوریکه تصمیم گرفته ام بنصیحت گرانبهای شمارفتار کنم وزبان سوئدی را ازنو بخوانم تادیگر خطا واشتباهی در آن ازمن سر نزند .»

چندروز بعد، همین شخص ازآن مدیر نامهٔ دیگری دریافت داشت مبنی براینکه بملاقات او برود . آنشخص پس ازآنکه بدفتر مدیر مراجعه کرد، بیدرنك در بنگاه اوعهده دار کار بسیار مهمی شد : خیلی مهمتر ازکاری که در نامهٔ نخستین خود تقاضا کرده بود !

« کونفوسیوس» میگوید : «اگر مردم پست و پلید، حق تورا ربودند و نان تورا قطع کردند، تعجب نکن : ربودن حق و بریدن روزی تو مخصوصاً هنگامی تورا ناراحت ومعذب خواهد ساخت که تو اعتدال وخونسردی خود را ازدست بدهی، درحالیکه درچنین موقع بیشتر بدورساختن هم وغم ازخود، احتیاج داری . »

«ادیت کاول» زنی بود که سربازان فرانسوی‌را درخانهٔ‌خود در بلژیك هنگام جنك بزرك اول، پناه‌داد و کمکشان کرد تا بهلند بگریزند . دشمنان فرانسه او را دستگیروپس‌از محاکمه محکوم‌باعدام کردند. آنزن بلندهمت هنگام اعدام، این‌سخن را بزبان آورد که بعدها باتجلیل تمام روی قبرش نوشتند: «تنها وطنپرستی کافی نیست. باید بغض‌و نفرت نسبت بکسی نداشت !»

یکـی از عواملی که بانسان نیروی آن‌میدهد تا بتواندداراى حس گذشت باشدو بدیهای دیگرانرافراموش کند،داشتن هدف‌اجتماعی‌درزندگی است : هدفـی که تـمام فـکر و نیروی خـود را برای وصول بـدان متمرکزسازید .

از«لورنس جونز» که برای‌تعلیم وتربیت فقراقیام کرد وطبقات‌حاکمهٔ امریکا را بخدمت در راه بینوایان میگماشت پرسیدند دربارهٔ دشمنان و مخالفانش که مـیخواستند اورا بـدار بکشند، چـه عـقیده دارد ، گفت : «فکرواندیشه‌دربارهٔ‌هدفی که‌دارم وتوجه‌شدیدباین هدف بزرگ و کوشش در راه رسیدن بآن، دیگر بـرای من مجالـی باقی نـگذاشته است تـا در بـارهٔ دشمنان و حسودان و بدخواهان بیندیشم و ازینرو وقت کینه توزی ندارم ! »

ماهم باید درزندگی‌خود چنان سرگرم کوشش برای‌رسیدن بهدفهای اجتماعی و فـردی خـود باشیم کـه وقت برورش این دشمنی کـه‌دیگران آنـرا درخانهٔ دل میپرورند : یعنی کینه و بدخواهی وحقد وحسد، دیـگر برای‌ما باقی نماند .

۶ ـ بخندید تا دنیا بشما بخندد!

«... اخلاق شوخ وروح شاد، جسم انسان را هـمیشه جوان و سالم نگاهمیدارد زیراشوخ‌طبعی وسبکروحی برای‌بدن آدمی‌درحکم‌نورخورشید برای گیاهانست وهمانگونه که‌آفتاب جان تازه بگیاه میدهد، سرخوشی و نشاط نیز روح تازه درکالبدبشر میدمد . »

این سخن « ماسیلون » یـکی از دانشمندان مـعروف است ولـی

ما برای آنکه باین حقیقت پی بریم احتیاج نداریم شاهد مثال از گفتار بزرگان بیاوریم .

«ویلسون» رئیس جمهوری اسبق آمریکا با یکدنیا شوق و ذوق بسر کار میرفت وحتی هنگامیکه در آخر عمر بیمار شده بود، از مراجعهٔ روزانه بدفتر کارش خودداری نمیکرد و باهمان روح پرنشاطی بدنبال کار خود میرفت که در روزهای جوانی وهنگام سلامت ، اورا درراه اداره‌اش میدیدند بطوریکه یکی از دوستان صمیمش وقتی اورا بحال بیماری دردفتر کارش دید، ازراه دلسوزی گفت : « بااینحال چطور زحمت کاررا برخود هموار میکنید ؟» . ویلسون در پاسخ او گفت : «شاید درعمرخود ، بیهوده تر ازین حرف، سخنی نگفته باشی زیرامن‌در کارخود جز لذت ونشاط وسعادت، چیزدیگری احساس نمیکنم و کار خودرا همواره باسرخوشی و شوح طبعی و در نظر گرفتن جوانب مضحك کار و تمتع از آن انجام میدهم . ازینرو کار برای من درین حال یکنوع سرگرمی وتسلی است .»

کسانی هستند که مانند « ویلسون » بامداد که دیده از خواب میگشایند جز جنبه های تفریحی و سرگرم کننده وعبرت‌انگیز زندگی را نمیبینند وهمه‌چیز برای ایشان نشاط‌بخش‌است وباهمان لذت وآمادگی و سرخوشی که مثلا بتآترمیروند ، بسر کار خود روانه‌میشوند !

«روچیلد» ثروتمند معروف دریادداشتهایش‌چنین نوشته است : «یکی از همسایگان روزگار جوانی و بی‌پولی‌من، آدمی بی‌اندازه بدجنس ولجباز ومردم‌آزار بود و همیشه میخواست مرا خشمناك ساخته بستوه آورد . از اینرو خوکهای خودش‌را روانهٔ باغچهٔ کوچك‌منزل من‌میکرد تامن آنهارا درحال خوردن گلهای خود ببینم وداد وفریاد راه بیندازم ولی‌مخصوصاً من بیشترخونسردی میکردم و برعکس، منظرهٔ خوکهای‌اهلی او برایم بیتفریح نبود و مدتی بـا آن خوکها ببازی مشغول میشدم و آخرسر که خوکها بطرف لانه‌های خود میرفتند، بآنها بصدای بلند بطوریکه همسایه بشنود، میگفتم ازقول من بصاحبتان سلام مفصل برسانید ! و بدین نحو من بیشتر ناراحتیهای‌زندگی‌خودرا نیز باروح شادوقیافهٔ گشاده وقلب بزرك وطبع‌شوخ استقبال کرده‌ام ... »

درروزنامهٔ«تریبون» یکبار ازطرف یکی از نویسندگان آن حملات سختی نسبت بیکی از شخصیتها شد و نویسنده عیوب اخلاقی آنشخص را فاش و آشکارا برای مردم نوشت. آنشخص با یکدنیا خشم و غضب بدفتر آنروزنامه رفت و آن نویسنده را خواست. بـاطاق او راهنمائیش کردند. نویسنده در اطاق کوچك و خلوتی غرق نـوشتن بود و بسرعت چیز مینوشت. آنشخص وارد شد و پرسید شما فلان نـویسنده هستید؟ نویسنده باسراشاره کرد که بفرمائید بنشنید. آنشخص وقتی فهمیداین‌همان نویسندهٔ جری‌است، زبان بملامت و ناسزاگوئی گشود وچون جوابی ازو نشنید، جری‌ترشدوهرچه‌دلش خواست باو گفت. اما نویسنده‌همچنان‌مشغول کارخودبود وحتی‌سراز روی اوراق‌خود بلند نمیکردتابگویندهٔآن ناسزاها لااقل‌نگاه تهدیدآمیز یاغضبناکی بیفکند!

پس از آنکه درست بیست دقیقه، آنشخص ببدگوئی مشغول بود و نویسنده پاسخی نشنید، خونسردی نویسنده اورا ازرو برد وازجا برخاست که برود. تازه دریبموقع نویسنده بخود تکانی دادوازجایش بلندشد ودست اورا گرفت وبملاطفت سرجای اولش نشانید وبملایمت گفت: « آقای‌عزیز، تشریف‌داشته‌باشید. کمی‌هم استراحت کنید تاخستگی ناسزاگوئی ازتن‌شما خارج‌شود. آنوقت خواهید دید که‌حالتان بهترشده‌استوضمنا من نیز بکار خودخواهم‌رسید ووقفه‌ای‌در نوشتنم رخ‌نخواهدداد وپس‌ازآن شمابدون‌خشم ومن‌هم بافرصت، بهمدیگر خواهیم‌رسید!»

همین‌اخلاق نویسنده، آن‌شخص‌را منفعل وبعدها یکی‌ازدوستان نزدیك اوساخت. روانشناسان میگویند قهقهه ازته دل‌شبیه بمبی است که در مکان مناسب خالی شده باشد وبانفجاری شبیه‌است که تراکمهای درون را بیرون میریزد. اماحزن‌وغم‌وافسردگی وملالت، شبیه گلوله‌ای‌است که‌درتن‌خودرها کننده فرو میرود!

ماهمه کسی‌رادوست‌میداریم که بتواندبموقع شوخی کندوشوخیهایش دلنشین و مناسب باشد وازمزاح برای تعدیل جنبهٔتلخ جدی بودن استفاده بردوخندیدن‌راکسرشأن خودنداند وقیافه‌اش همیشه‌باز و شکفته وامیدبخش باشد و انسانرا بزندگی امیدوار و دلـخوش سازد. چنین شخص واقعاً لایق دوست‌داشتن است زیرا این اخلاق نشان میدهد که وی شخصی‌ظریف

و سبکروح و با نشاطست واز دوستی وملاطفت و صمیمیت و عوامل شادی بخش زندگی گریزان نیست و نمیخواهد درجامعه آدم تلخی باشد که همه‌از او بگریزند .

باید دانست کسیکه شوخ طبع وظریف و سبکروح باشد، نسبت بقضایای زندگی نیز فهم درستی‌دارد و بامردم بمدارا رفتار میکند وصبور وشکیباست و ازین مهمتر آنکه اگر انسان عادت کندکه رفتار و کردار خویش‌را بچشم انتقادبنگرد واحیاناً مانند «برناردشاو» فیلسوف بذله گوی ایرلندی بریش‌خود بخندد وبکارهای مضحکی که کرده است واقف‌باشدواز اعتراف بدان‌نه‌تنها بیم نداشته باشد بلکه لذت برد، مردم‌هرگزچنین‌شخصیتی راموضوع مسخرگی ومزاح قرار نخواهندداد .

درداشتن روح بانشاط وطبع مزاح پسند ولذت بردن از شوخیهای طبیعی ومناسب، همه‌یکحال نیستند . همانگونه که بعضی ازاشخاص ، بعضی ازرنگهارا تشخیص نمیدهند، گروهی نیز نسبت بشوخ طبعی‌ومزاح‌پسندی و سبکروحی وبذله گوئی، درحکم کوران‌هستند ونکتهٔ‌شیرین ومتلك‌بامزه‌ای که یکی را بسرحد قهقهه میخنداند ، چنین اشخاص را مانندسنك دربرابر خود قرارمیدهد بطوریکه ممکنست لب‌ازلب نگشایند !

برای آنکه‌ازروح بانشاط برخوردار باشیم، باید‌بنیروی‌اراده‌و‌بااشتیاق تمام بتکامل وتهذیب‌روح خود بکوشیم وجنبه‌های مضحك‌تمام‌پیش‌آمدهای بد و ناراحتیهای‌روزانه‌را پیدا کنیم وبجای‌آنکه‌ازجا دررویم، باین‌مشکلات بوزخند هزل ومزاح بزنیم . بیشتر ناراحتیهای ما شبیه منازعهٔ دو کودك برسرمحتویات يك قوطی‌است ولی بعدکه باهم قرار میگذارند محتویاتش را میان‌هم تقسیم کنند میبینند چیزی درداخل قوطی‌نیست ! آیا این منظرهٔ مضحك ومسخره قابل خندیدن نیست ؟!

بیشتر ناراحتیها ورنجها و موجبات تکدر خاطر ما درزندگی خوب که بنگریم ، در باطن‌خود همین منظرهٔ مضحك و مسخره را دارد . تازیان ضرب المثل خوبی دارند و میگویند : « گاهی بدترین بلیه ها خنده‌آوراست !»

شك نیست که بدست‌آوردن قدرت برای زندگی وهمکاری‌ومعاشرت باکسانیکه خشمگین وکم‌ظرفیت و باصطلاح : « زود ازجا دررو » وحتی

وقیح هستند، یکی از بزرگترین هنرها برای پیش بردن امور وانجام دادن کارهای بدون سر وصداست. کسیکه میتواند آرامش و اعتدال خود را حفظ کند ویك عقیدهٔ پوچ ویاحرف بی‌اساس ویااظهار نظر ناسنجیده، اورا ناراحت و بیحوصله نگرداند وامور جزئی، آرامش اورا برهم نزند، کسی است که برنعمتهای زندگی دست‌یافته وهمیشه‌ازنشاطوسرخوشی ولذت‌حیات برخوردار تواندبود.

مزاج‌شوخ وطبع ظریف وقیافهٔ بازو گشاده، مانند خورشیدی که‌تازه طلوع کرده است ازمهمترین عوامل صحت وتندرستی و موفیق روحی‌است. روانشناسان وپزشگان امروزمعتقدند که افراط درکار وخستگی، درمعرض سرماوگرمای شدیدبودن، بی‌بهره‌ماندن ازمقدار کافی غذای‌صحی‌وضروری، اقامت دراماکن‌مرطوب و بی‌نور، تسلیم کسالت ورخوت‌شدن وتنبلی‌وسستی کردن وزیاده‌روی دراعمال جنسی، ازجمله دشمنان زندگی بشری‌استولی هیچیك ازین‌عوامل منفی ومضر زندگی، بقدر خشم‌وغضب، خود خوردن و غیظ کردن وانفعالات عنیف و عواطف و احساسات تند وشدید، آدمی را فرسوده و تباه نمیسازد.

اگر مزاجهای عصبانی‌دیرزمانی عمر کرده‌اند، این کاملا استثناء است ویاآنکه‌عصبانیت این‌اشخاص ظاهری استوعکس‌العمل‌شدیددرباطن ایشان ندارد. بر عکس، عمرهای دراز همواره نصیب کسانی است که بزندگی خندیده‌اند و از اخم کردن و جدی بودن بیش از حد، برهیز داشته‌اند.

اطمینان واعتماد بخدا، ایمان‌کامل بمنافع حلال و امیدواری بعوامل خوش آیند زندگی و آیندهٔ درخشان عمر میتواند ناراحتیهای جزئی روزانهٔ زندگی‌را در نظرما، عوامل مضحك و خنده‌داری جلوه‌گر سازد ومارا همواره باروی خوش وگفتار خوش و رفتاردلنشین بسراغ‌کار وزندگی بفرستد.

۷ = حماقتهائی که هر روز مرتکب میشویم!

در اطاق تحریر من محفظهٔ مخصوصی است که از پانزده سال پیش

چند پرونده‌ٔ حاوی یادداشتهائی از حماقتها و اشتباهاتی که خود مرتکب شده‌ام در آن حفظ میشود !

من اشتباهات و حماقتهائی را که مرتکب شده‌ام، روزانه در اوراق این پرونده یادداشت میکنم و با آنکه این یادداشتها امروز مقدار کمی نیست ولی اعتراف میکنم که اگر من باخویشتن صدیق و امین بودم، تنها یك کشوی میز برای حفظ پرونده‌ٔ اشتباهات و حماقتهای من کافی نبود !

حقیقت اینستکه هر وقت کارهای من درهم میپیچد، برای رهائی از آن راهی بهتر از رجوع بآن یادداشتها پیدا نمیکنم زیرا بامطالعهٔ انتقاداتی که در بارهٔ خود، ذیل هر یك از آن خطاها و حماقتها یادداشت کرده‌ام، بزودی برای حل پیچیده‌ترین مشکلاتی که با آن روبروهستم، درخود احساس قدرت میکنم زیرا با تعمق در نقاط ضعف خویشتن بخوبی پی میبرم که خودرا چگونه باید اداره کنم وازچه‌راه برخود چیره‌شوم وجلوی زیاده‌رویهای نفس اماره را بگیرم ومخصوصاً متوجه میشوم که باید مسئولیت هرگونه شکست را متوجه خود سازم نه‌دیگران !

درین مورد همیشه بیاد این سخن « ناپلئون » میافتم که در جزیرهٔ « سنت هلن » گفت : « هیچکس جز خودم ، سبب سقوط و شکستم نبوده است. من یکی از بدترین دشمنان خود بودم و سبب این سرنوشت، خودم هستم! »

مردی را میشناسم که امروز مدیر یکی ازشرکتهای امریکائی است درصورتیکه در آغاز کار ، کارمند کوچکی در یک تجارتخانه بود . یکبار راز پیروزی او را پرسیدم ، پاسخ داد : « ازوقتیکه زندگی اجتماعی خود را شروع کردم ، عصر یکی از روز های هفته را بدقت و مطالعه در طرز کار و رفتار خود تخصیص دادم و یادداشتهائی را که از خلاصهٔ گفتگو های خود با رؤساء و همکاران و دوستان نوشته بودم ، از نظر میگذراندم وآنگاه ازخود میپرسیدم که چه اشتباهاتی کرده‌ام وچگونه ممکن بود آن اشتباهات را نکنم و ازین تجربه برای آینده چه استفاده میتوانم ببرم . معتقدم این روش که چندین سال با کمال نظم ودقت پیروی کردم، بیش از هر اقدام دیگر برای تکامل و توسعهٔ معلومات و حسن رابطهٔ من با مردم یعنی پیروزی درزندگی، بحالم مفیدومؤثر واقع شد .»

شاید اینمرد، این روش را برای اصلاح خود از «فرانکلین» آموخت.

«فرانکلین» این‌درس‌دشواررا نه‌هفته‌ای یکبار، بلکه هرشب بخودمیداد و بااین روش سیزده عیب بزرك درخود یافت که‌مهمترین آنها عبارت بوداز اتلاف قسمت عمده‌ای از اوقاتش برای توجه نسبت بجزئیات ناچیز وپاپی شدن مردم ومجادله ومناقشه کردن باآنان وانتقاد وخرده گیری از عقایدو افکار ایشان ... «فرانکلین»ازآغاز جوانی متوجه شد که اگراین نقائص وعیوب‌را چاره نکند، در زندگی پیشرفت نخواهد کرد . ازینرو باتمام قوا کوشیدتا درمقابل وسوسه برای ارتکاب حماقتها واشتباهات، سخت‌مقاومت وخودداری کند ودرپابان هرروز، کوششهائی‌راکه برای مقاومت دربرابر وسوسهٔ خطا وحماقت بخرج داده بود، یادداشت‌میکرد وبآن‌توجه‌داشت‌یعنی نتیجه میگرفت که‌تاچه اندازه دررفع نقائص وعیوبّ خود موفق شده‌است و هرچه بیشتردررفع یك نقیصه نوفیق‌مییافت کوشش وهمتش‌برای رفع نقائص دیگر دو چندان میشد تا آنکه پس‌از دوسال برتمام آن‌سیزده‌عیب بزرگ فائق‌آمد و آن نقائص را درخود ریشه کن ساخت .

« فرانکلین » خود گفته است : « تجربه بمن نشان‌داده است که در میان ما کسی نیست که روزی لااقل پنجدقیقه احمقی نکند ویامرتکب عمل بیمورد وکار لغوی نشود . مرد داناکسی‌است که روزانه بیش از پنجدقیقه مرتکب حماقت نشود !»

« فرانکلین » میگوید : « شخص کم ظرف وتنك نظر، بکمترین خورده گیری و انتقاد ، از جا در میرود و خشمگین میشود وای مرد دانا وخردمند از انتقاد باآغوش بازاستقبال میکند زیرا او مایل باستفاده و آموختن ازکسانی‌است که وقت خودرا صرف مراقبت درکارهای او کرده بعیوب و نقائصی در او پی برده‌اند . من‌اگر ازکسانیکه تعریف‌م کرده وتحسینم نموده‌اند مختصری استفاده کرده باشم، ازکسانیکه اشتباهات و حماقتهای مراگوشزدم کرده‌اند، چندین برابر، تجربه ودرس‌آموخته وفایده ونتیجه برده‌ام ! »

اما چرا ماآنقدر منتظر شویم تاخرده گیران ازما انتقادکنند ؟ آیا بهترآن نیست که‌خودبچشم خرده بینی وعیبجوئی درخویشتن بنگریم وپیش ازآنکه دشمنان‌ما عیوب‌ونقائص ماراپیدا کنند ووسیلهٔ حمله‌وانتقادوتخطئهٔ ماقراردهند، ماخود عیوب ونقائص‌خویش‌را بشناسیم ودررفع آن بکوشیم ؟

«چارلز داروین» عالم بزرك انگلیسی وصاحب نظریهٔ «اصل انواع» پیش‌ازآنکه کتاب بزرك‌خودرا منتشر کند، پانزده‌سال تمام عقایدونظریات خودرازیرورو کرد و نقاط‌ضعف آنرا مرتفع ساخت وچون کتابش منتشرشد چون پانزده‌سال روی‌آن فکر کرده آنرا ازهمه‌جهت سنجیده‌بود، ازسر و صدائی که کتابش در میان متفکرین و روحانیون پدید آورد ناراحت نشد زیراراو بآنچه نوشته‌بود،ایمان داشت ومیدانست که چه انتقاداتی ازوخواهند کرد . ازینرو ، پیشاپیش، خویشتن‌را برای دادن‌پاسخ بآن‌اعتراضات آماده ساخته بود .

خطاست ازدشمنان خود توقع داشته باشیم که باعبارات نرم وجملات دلچسب ازماخرده گیری کنند . درواقع، آنان‌بعکس‌این‌توقع، باشدت‌وحدت هرچه‌تمامترازماانتقاد وعیبجوئی خواهند‌نمود و برمردخردمند، اگر بخواهد ازعیبجوئی وانتقاد استفاده کند، فرض‌است که تـلخی دارو را درراه شفا و درمان بپذیرد !

«آبراهام لینکلن» یکبار بمنشی‌خوددستورداد که‌فلان نوشته‌راازجای خود بجای دیگر نقل کند. پس‌ازآن اطلاع پیدا کرد که اینمردنه تنها بدستور اوعمل‌نکرده بلکه درحضور گروهی گفته‌است : «لینکلن مردنادان واحمقی است که باموروغیرمربوط بخودمداخله میکند».همه منتظر بودند که«لینکلن» پس‌ازاطلاع‌ازین امر که یکنوع اهانت نسبت‌باو بود، خشمناك شده‌آنمردرا از مقامش ساقط سازد ولی « لینکلن » باآرامش وخونسردی تمام گفت : « اگـر مرا نادان واحمق میدانند ، بیشك باید همینطور باشد زیـرا اغلب آراء وعقاید اوصحیح است ! »

«لینکلن» بگفتن‌این‌سخن‌بزرگوارانه‌اکتفانکرد بلکه خودبدیداراو شتافت و نسبت‌باوملاطفت نمود و چون‌بنظرش قانع‌شد ، حکم تغییرمحل‌آن اوراق را لغو کرد و رضا داد که جای آنها تغییر داده نشود . از آن پس آنمردیکی‌ازبهترین وپروپاقرص‌ترین دوستان وطرفداران «لینکلن»شد !

بنابرین باید انتقادرا باخوشروئی تلقی کرد وباآرامش وخونسردی تمام بآن‌گوش داد تابتوان آنرا فهمید وازآن استفاده برد . هـمچنانکه بعضی ازروانشناسان گفته‌اند اشخاص هرقدر صاحب نظرودارأی رای‌صائب باشند نباید گمان کنند که درهر چهار بار، بیشتر از سه بار صحیح میگویند !

«تئودور روزولت» یکی دیگر از رؤسای جمهوری اسبق آمریکا همیشه نظرش این بود واظهار میداشت که ممکنست عقیدهٔ او درست نباشد .

«آلبرت انشتین» که از بزرگترین متفکران عصر حاضر بشمامیرود ، بارها صریحاً میگفت که نصف نتایج افکارش پس از مدتی که بآنها رجوع کرده ، متوجه شده که خطا واشتباه بوده است !

نظر دشمنان ما در بارهٔ ما چنانکه « لاروشفوکولد» میگوید، نسبت بما صادق تر از نظر خودمان در بارهٔ خودمانست ولی بسیاری از آنانکه باین عقیده ایمان دارند ، وقتی کسی از یشان انتقادمیکند خشمناك شده ازجادرمیروند !

این اشخاص قبل از آنکه درست بانتقاد گوش بدهند وضع حمله بجای دفاع بخودمیگیرند و آرام نمینشینند تا آنکه یك کلمه‌را بادو کلمه پاسخ گویند !

ما بطور کلی از انتقاد بدمان میآید و از تعریف مسرور میشویم بی آنکه ببینیم کدامیك صحیح است . عاطفه و احساسات ما همیشه قویتر از منطق ماست و آنچه از دور یا نزدیك، گوشه‌ای از عاطفه واحساس مارا جریحه‌دار سازد، عقل ما بیم‌دارد که آنرا مورد بحث و تحقیق قرار دهد و واقع امررا روشن سازد !

«ویلیام هوایت» که از نویسندگان بزرك است میگفت : « من اینك که بعقب مینگرم ، چهل سال پیش را میبینم که جوانکی چنان مغرور بودم که دنیا برایم تنك بود و جز حماقت و خود پسندی چیزدیگری نداشتم !»

بسیاری از مدیران بنگاهها ومردان کار را میشناسم که نامه‌های تعریف و تمجید از خودرا نمیخوانند ولی توجه‌خاصی بنامه‌هائی نشان میدهند که‌در طی آن از یشان وکارشان ویا بنگاهشان انتقاد شده‌است زیرا این اشخاص بتجربه دریافته‌اند که از تعریف‌و تمجید شنیدن، جز غرور وخود پسندی‌چیز دیگری عایـد شخص نمیشود ولی از توجه بانتقادات ، استفاده‌های بسیار میتوان برد .

مردی را میشناسم کـه‌کار خود را با صابون فروشی آغاز کـرد . او بنمایندگی از جانب یك شرکت صابون فروشی بخانه ها و مغازه ها و اماکن مختلف میرفت تامـردم را بخرید صابون آن شرکت ترغیب کند و بمیزان کاری که کرده بود مزدمیگرفت یعنی مزدش‌درمقابل‌هرچند صابونی بودکه میفروخت . مدتی گذشت و دید کسی ازو صابون نمیخرد . بفکرش

رسید مبادا طرز سخن گفتن وعرضه کردن صابون از جانب او دلپسند نیست. ازینرو باردیگر که برای فروش صابون بمردم مراجعه وصابونها را عرضه کرد گفت: «ممکنست لطفاً بفرمائید که آیا ازطرز حرف زدن من بدتان میآید یا بدجوری صابون را عرضه میکنم؟ شما که بیشتر تجربه دارید، مرا راهنمائی بفرمائید.»

از آن پس میزان فروش صابون او رو بفزونی نهاد و با همین روح قبول و توجه با نتقاد واستفاده از آن، یکروز رسید که اوخود مدیر آن شرکت بزرگ صابونفروشی شد!

۸ - خنده بر مشکلات!

«... هنگامی که مردم نسبت بشما دشمنی یا بدجنسی و بد رفتاری میکنند بکوشید که این قضیه را بعنوان یك موضوع فکاهی تلقی کنید زیرا اگر درین هنگام بخواهید از خود دفاع کنید و درمقابل قضیه شدیداً مقاومت ورزید نتیجه این میشود که در شما بغض و کینه پدید میآید. اما اگر باین قضایای زندگی خندیدید خویشتن را از بار فشار آن نجات داده‌اید.»

این عقیدهٔ دکتر «فیلیپس» روانشناس معروف امریکائی است. «ابراهام لینکلن» رئیس جمهوری اسبق امریکا اینطور بود. جنگی که او درراه آزادی بردگان امریکا برپا کرد اعصابش را خسته و کوفته ساخت و اگر او در بدترین اوقات زندگی قادر بخندیدن نبود ممکن بود در اثناء مبارزات سیاسی خود که از مفاخر تاریخ امریکاست بکلی از پای درآید.

«لینکلن» عادت داشت که آخر وقت شب هنگامی که ببستر خواب میرفت یك کتاب فکاهی بدست گرفته بمطالعهٔ آن مشغول شود و چون بیك نکتهٔ بسیار خنده‌دار میرسید ازبستر بزیر میآمد و اگر نیمه‌های شب هم بود با همان لباس خواب بطبقات پائین «کاخ ابیض» بسراغ کارمندان دفتر که نوبت کار شبشان بود میرفت و آن نکتهٔ خنده‌دار را از روی آن کتاب فکاهی برای آنان میخواند و همه را بخنده میانداخت و خودش هم بقهقهه میافتاد!

بیشك مهمترین جلسهٔ هیئت وزیران آمریکا درزمان ریاست جمهوری

«آبراهام لینکلن» جلسه‌ای بود که در طی آن لایحهٔ آزادی بردگان تصویب شد. با وجود این «لینکلن» آن جلسه را با بحث دراطراف آن لایحهٔ مهم تاریخی شروع نکرد بلکه نخست فصلی ازیك کتاب فکاهی را خواند وهمهٔ وزیران را بخنده انداخت!

البته انسان درزندگی خود دوچارمشکلات ومصائبی ازقبیل بی پولی وبیماری وسایر گرفتاریهای ناگهانی میشود. بدیهی است که در چنین هنگام نمیتوان باشخاص گفت بخندید. مادرجریان بسیاری ازمراحل زندگی ناچاریم جدی باشیم تا مشکلات یاخطاهای خود راحل وجبران کنیم ولی هنگامیکه مورد ظلم وستم ویا بیمهری وحق ناشناسی مردم و حتی آشنایان و بستگان دور و نزدیك خود قرارمیگیریم، بهترین وسیلهٔ حفظ اعصاب وحفظ تعادل روح وخونسردی برای ما اینستکه بخندیم!

کمتر از روساء جمهوری اسبق آمریکا بودند که هنگام زمامداری بقدر «روزولت» مورد حمله و انتقام و انتقاد قرار گرفته باشند و باوجود این یکی ازکسانیکه سالها با «روزولت» در کاخ ابیض همکاری میکرد میگفت که وی درطی این مدت حتی یکبار هم صدای خودرا روی کسی بلند نکرد ویکدفعه‌هم محض نمونه خشمناك نشد. عجب اینکه «روزولت» گاهگاه نامه‌هائی دریافت میداشت که نویسندهٔ آنها در سراپای نامه برئیس جمهوری فحش داده بود وآن فحش‌ها را هرکس دیگر میخواند کافی بود که‌عالمی را از خشم وخروش زیرورو کند! این نامه ها اگر نشر میشد آبـروی روزولت رفته بود. اما او همهٔ آنها را باخنده وتفریح میخواند وبا علاقهٔ زایدالوصفی تمام آنهارا درپرونده‌ای جمع میکرد. پس ازمرگ او، آن نامه‌هارا باپاکتها وتمبرهایش درمعرض فروش گذاشتند وبیست وپنج پاکت آن بمبلغ ٥٢٤ دلارفروش رفت!

بیست و سه قرن پیش در «آتن» جـوان خوشروئی میزیست بنام «اریستوکلیس» که اینك بنام «افلاطون» مشهور است. افلاطون از خانوادهٔ اصیلی بود که ثروت هنگفتی برایش بارث گذاشت اما او عاشق درسهائی بود که در آنزمـان مردی پا برهنه و بدتـرکیب بنام «سقراط» بجوانان دانشدوست آتن میداد.

افلاطون هشت‌سال تمام بدرسهای سقراط که درهوای آزاد ودر کنار

کوی و برزن داده میشد گوش داد تا آنکه سقراط جام «شوکران» را سر کشید ومرد. اما افلاطون پس از سقراط چهل‌وشش‌سال دیگر زندگی کرد وزن نگرفت ولی بزرگترین فیلسوف جهان شد وپس ازعمری تفکر واندیشه باین‌نتیجه رسید که « درتمام شئون بشری ، آنچه‌استحقاق نگرانی و تشویش داشته باشد هرگز وجود ندارد ! »

بیشك نه‌دهم امور وشئون زندگی‌ما استحقاق‌اینهمه نگرانی‌وتشویش وجزع‌وفزع‌را ندارد. این‌حقیقتی است که«جین‌تنی»مشت‌زن معروف آمریکا سرانجام ناچار شد بدان گردن نهد وبروفق آن قدم بردارد ودر زندگی آسوده شود . گرچه این درس عبرت را خیلی دیر و بدشواری آموخت و آن‌هنگامی بود که برای مسابقه‌دادن با مشت‌زن معروف «جاك‌دمپسی» که قهرمان مشت زنی جهان بود، خود را حاضر میکرد . « جین‌تنی » میگوید من خیلی نگران‌وناراحت بودم وحتی درخواب میدیدم که با «دمپسی»مشغول مسابقه هستم واو مرا بایکمشت نقش زمین ساخته است . براثر این رؤیا ازخواب‌میپریدم‌و بخودمیلرزیدم. سرانجام‌تصمیم گرفتم بامطالعهٔ آثار بزرگان این‌تشویش ونگرانی‌را ازخود دورسازم‌واتفاقاً مطالعه‌ نگرانی‌واضطراب مرا زائل ساخت ولی درعین حال ، دشواری وناراحتی دیگری برایم پیش آورد: بدینگونه که یکروز یکی‌ازخبرنگاران‌ورزشی مطبوعات‌بباشگاهی که درآن برای مسابقه باقهرمان مشت‌زنی جهان تمرین میکردم آمد و مرا غرق مطالعه دید. روزبعد درروزنامه‌ها خواندم که همهٔ آنها مشت‌زنی راکه‌مشغول‌مطالعهٔ اثر«شکسپیر»است وبدینوسیله‌خودرا برای‌شکست‌دادن قهرمان مشت جهان آماده میکند مسخره وانتقاد کرده‌اند . نزدیك بود از ازخشم، دیوانه‌شوم وبکلی‌اعتدال خودرا گم کردم وبزمین وزمان‌فحش‌دادم ولی‌هرچه بیشترابرازخشم‌میکردم‌ مخبرین‌ورزشی بیشترمرا درروزنامه‌های خود مسخره میکردند تا جائیکه من خود متوجه‌شدم که اگربنا باشد باهمهٔ مخبرین ورزش‌درافتم، واقعاً مستحق مسخره شدن هستم ! ازین گذشته لازم بود که‌من پیش‌خود فکر کنم‌و بفهمم که‌درنظر مردم، اگریك‌ورزشکار،عاشق مطالعات ادبی باشد،کارغریبی است‌ومیبایست من‌خود اینطور فکر میکردم زیرا اگرخود بجای مردم بودم ومشت‌زنی را میدیدم که غرق آثار شکسپیر شده است خنده ام میگرفت ! از آن پس دریافتم که من نیز با مخبرین

ورزشی در خنده زدن بمشت زنی که اثر شکسپیر را مطالعه میکند باید شرکت کنم!

این بهترین اعتراف کسی است که خود بعیب خویشتن پی برده و متوجه حقایق زندگی شده است.

«هانری امرسون» دانشمند وروانشناس آمریکا پس از عمری زندگی توأم باتجربه ومطالعه دراحوال مردم وکارجهان، یك روش طلائی برای هر یك ازافراد وضع کرده که در این جملهٔ کوتاه خلاصه میشود: «آنچه درمردم ترا بخنده میاندازد، نخست درخود ببین و بخند!» این کاری بود که سقراط کرد: «اریستوفان» دانشمندمعاصر سقراط نمایشنامه‌ای نوشت ودرآن سقراط را بباد مسخره گرفت بطوریکه اووشاگردانش را که گروهی بیعقل خوانده بودمسخرهٔ آتن ساخت. آیاسقراط عصبانی شدوازجادررفت؟هرگز، بلکه خودش شخصاً با همان پای برهنه بتماشاخانه‌ای رفت که نمایشنامهٔ ضد اورا نشان میدادند و در کنارمردم نشست و نمایش را نماشا کردو با آنان بقهقهه خندیدو بجای آنکه مردم باو بخندند او بامردم خنده کرد!

«برنارد شاو» نویسندهٔ بذله گوی ایرلندی نیز در زمرهٔ این مردم ممتاز و برجسته بود. پدرش مردی مست و پریشان احوال بود که خانوادهٔ «شاو» نمیخواستند انتساب چنین پسری را بچنان پدری آشکار سازند ولی مگرخود «شاو» گذاشت که این عیب یا ننك خانوادگی سایهٔ غم‌انگیز و کدری روی زندگانی او بیفکند؟.. هرگز، بلکه با نشاط وخرمی، خنده‌را عادت‌خودقرار داد وداستان زندگانی خردسالی خودرا آنقدر شیرین و مضحك نوشت که همه باخندهٔ او شرکت کردند!

حال، فرض کنیم شما نمیتوانید بخندید واحساس خنده هم درشما پیدا نمیشود. چه باید کرد؟ پاسخ‌را «ویلیام جیمز» دانشمند بزرك وروانشناس معروف امریکا میدهدومیگوید: «شما هروقت خواستید احساس خاصی در خودتان پدیدارسازید، کاری کنید که اگر آن احساس طبعاً بشما دست میداد خود بخود آنکاررا میکردید مثلا اگر خواستید احساس خوشبختی کنید، خود را واقعاً خوشبخت بپندارید و بخندید و با نشاط و خرم وخندان باشید. سرود یا تصنیفی را زیر لب زمزمه کنید، بیدرنك و خود بخود خواهید دید که واقعاً خوشوقت و مسرور شده‌اید زیرا شما وقتی مانند یك آدم

خوشبخت قدم برداشتید بزودی احساس خواهید کرد که یك آدم واقعاً خوشبخت‌هم هستید !»

ازقدیم گفته‌اند که‌وقتی‌سن‌ما زیادمیشود، بچیزهائی میخندیم که‌در گذشته مارا بگریه‌میانداخت و برای‌چیزهائی گریه میکنیم که‌مارا بخنده‌وامیداشت! اماچه‌خوبست‌همیشه بچیزهائی بخندیم که‌موجب ناراحتی‌و نگرانی واضطراب‌و تشویش ما میشود !

۹ - لذت خدمت بدیگران

پزشکی بنام دکتر « فرانك لوب » مبتلا برماتیزم حادی شد که او را از راه رفتن بازداشت و مدت بیست و سه سال در بستر بیماری انداخت ولی‌ازسیمای این مرد و روحیهٔ‌او کوچکترین اثر غم‌وغصه و نشانهٔ درد واندوه‌خوانده نمیشد !

این شخص نام سایر کسانی راکه مثل خودش سالیان دراز از نعمت حرکت محروم ودربستر افتاده بودند جمع‌آوری وباآنان مکاتبه میکرد . این نامه‌ها سراسرمشحون‌ازروح ایمان ونشاط وعلاقه بزندگی‌بود . چندی نگذشت که توسط همین مکاتبه‌ها جماعتی از اشخاص فلج درگوشه وکنار جهان‌همدیگرراشناختند وباهم درزمینه‌های‌ادبیات وعلم وفلسفه ودین‌وهنر بمکاتبه پرداختند وبدینوسیله تنهائی‌وبیکاریشان جبران‌میشد ونکات‌برجسته وتازه‌ای‌اززندگی میآموختند .

دکتر «لوب» احساس میکرد که برای هدفی زنده‌است وبایددرمدت حیات خودوظیفه‌ای‌را انجام‌دهدکه بیماریش نباید مانع‌آن باشد . ازینرو تسلیم ضعف وغم ویأس نشد .

خانمی میگفت : « پنجسال پیش در شب عید میلاد مسیح غم و غصهٔ شدیدی مرا فراگرفت بطوریکه نزدیك بود دست از زندگی بشویم زیرا این نخستین عیدی‌بود که پس‌ازمرك شوهرم وپس‌از سالها زندگی با او ، تنها بسر میبردم . یکدفعه بیادآوردم که چقدر در کنار اوخوشبخت بودم و مرك‌ناگهانی او برای من چقدر ناگوار وطاقت‌فرساست. دعوت بسیاری‌از دوستان وبستگانم رابرای گذراندن شب‌عید رد کردم زیرا میخواستم‌آنشب

باغمها وغصه‌های خود خلوت کنم . یکروز قبل‌ازعید، سه‌ساعت بعدازظهر از خانه بیرون آمدم و بی آنکه هدفی‌داشته باشم در خیابانهائی که پر از جمعیت شاد و بشاش‌شب عید بود براه افتادم . سیمای شادمان مردم‌باردیگر مرا بیاد سالهای خوشی انداخت که با شوهرم بسر برده بودم بطوریکه یکباره بگریه افتادم و بایستگاه اتوبوسهای خارج شهر رسیدم و مانند آدمهای بیهوش و بی‌اراده سوار یکی ازآنها شدم و دیگر حال خود را نفهمیدم مگر هنگامیکه صدای بلیت فروش بگوشم خورد که میگفت : « خانم،آخرخطاست !»

« ازاتوبوس پیاده‌شدم درحالیکه نمیدانستم نام آن محل چیست‌ولی نیمکتی‌زیردرختی یافتم وروی‌آن نشستم وبتدریج خواب سبکی مرادرربود ولحظه‌ای‌بعدبصدای دو کودك که میگفتند حتماًفرشته‌ها این‌خانم رابرای ما فرستاده‌اند، ازخواب جستم وچون‌چشم گشودم، دو کودك دربرابرخود دیدم که‌جامه‌های‌ژنده‌ای بر تن‌داشتندوازسخنانشان‌فهمیدم‌آنها یتیمان پرورشگاهی هستندکه درآن‌نزدیکی است .

« مصاحبت آن دو کودك اندوه مرا از یادم برد وبفکر مهر ومحبت والدین افتادم که خود در کودکی از آن محروم نبودم . آندو کودك را بپرورشگاه رساندم وازپول جیب خود، شامی درآنجا درست کردم وباآن کودکان خوردم . این شام برای من بی‌اندازه لذیذ بود زیرا باسروصدای شیرین بچه‌ها توأم شد . پس از شام ساعتی بابچه ها بازی کردم و در طی این مدت تمام افکار سیاه و غم و اندوه خود را از یاد بردم . این تجربه بمن آموخت که وقتی چیزی عطا کردم ، حتماً نصیبی خواهم برد و ما هرگاه بدیگران مساعدت کنیم و بزندگی ایشان توجه خودرا معطوف داریم ، بیشك برغم و اندوه خود هرقدر شدید باشد چیره خواهیم شد . »

بیشتر بیماران روح و حتی جسم ، مرضشان ناشی از احساس تنهائی و دوری از مردم و بیهدفی و مخصوصاً ناشی از فکر غلط بیمقدار بودن زندگیست . اگر اینان بمعاونت و مساعدت نسبت بدیگران بپردازند و کمر همت بخدمات اجتماعی بربندند و ازخویشتن بدر آیند بیشك بیماریهای روحی و جسمیشان نیز علاج خواهد شد و از آلام و اسقام نفس نجات خواهند یافت .

زندگی شما هرطور بگذرد و وضع شما بهر منوال باشد، شما هر روز بکسانی بر میخورید که احتیاج دارند از شما یك کلمهٔ تشویق‌آمیز بشنوند ویا احساس کنند که شماهم در شادی و غم ایشان شریکید و آنان میتوانند بدوستی و محبت شما دلگرم باشند.

در بارهٔ زندگانی مأمورپست، روزنامه فروش، سپور محله، واکسی وکارگر حمام خود فکر کنید. اینان همه مانند شما گرفتاریها و آرزوها وخواستها وتمنیاتی‌دارند و نیازمند این‌هستند که احساس کنندمانند دیگران زندگیشان دارای ارزش است یعنی برای آرزوها وگرفتاریهای خودشریك وغمخوار داشته‌باشند و بدانند درجهان کسانی هستندکه از شادی آنان‌شاد وازغمهایشان اندوهناك میشوند.

لازم نیست حتماً شخصی توانگر یامصلح اجتماعی ویادر مقام‌مؤثری باشید تاخودرا موظف‌بخدمت دیگران ببینید. شما میتوانید درهر وضع و مقام که هستید، کارهای سودمندی انجام دهید. از قدیم گفته‌اندکه نیکی کار آسانی است: روی‌خوش‌ولب‌خندان وسخن دلنشین...

از فردا، بامداد خود را با این اندیشه آغاز کنید که بهر کس برخوردید، طوری با او رفتار کنید که متوجه شود شما باو، بوجوداو وشخصیت او اهمیت میدهید وهنگامیکه‌اینکار را کردید، احساس خواهید کرد که خودتان و زندگی شما چقدر منشأ اثر است و آنوقت از عمل خود و تأثیر خود در دیگران لذت خواهید برد زیرا هنگامیکه شما بدیگران خدمت کردید واحترام گذاشتید در حقیقت بخودخدمت کرده‌و بخویشتن احترام‌نهاده‌اید.

استاد دانشگاهی روزی بمن گفت: «من هر وقت بکافه یا مغازه‌ای میروم، بکسانیکه بر میخورم تعارفی میکنم و سخنی میگویم که در ایشان احساس شخصیت و ارزش واهمیتی پدید آورد. مثلا از مردی که سرو وصورتمرا اصلاح میکند، اوضاع زندگیش‌را برادرانه جویا میشوم و با باربری که چمدانم را حمل میکند، در پایان‌کار، دست میدهم و بگرمی خدا حافظی میکنم ویا براننده‌ٔ تاکسی، شب بخیر یا روز بخیر میگویم و حتی هنگامیکه درخیابان بشخص ناشناسی برمیخورم که سگی همراه‌دارد، حسن انتخاب اورا دربارهٔ سك میستایم وازسگش تعریف میکنم وچند قدم

که ردشدم، میبینم‌صاحب‌سك با کمال خوشنودی‌ورضایت دستی بپشت‌سگش میکشد زیرا این‌تعریف که‌من‌از سگش کرده‌ام، در تقدیر او از سگش بیدر نك تأثیر میکند ! »

باهر کس که میتوانید، دست دوستی و برادری بدهید و باشخاصیکه میشناسید و نمیشناسید، لبخند بزنید یعنی باروی خوش وارد جامعه شوید . یك مثل چینی میگوید: « بوی گل بدست کسیکه آنرا تقدیم‌میکند، میماند». اگر این نصیحت برای مردان لازم باشد، برای زنان لازمتر است . خانمی ویا بخصوص دوشیزهٔ جوانی که نسبت بزندگی دیگران، توجه وعلاقه نشان دهد و باشتیاق،سخن‌آشنایانرا گوش کند و برای‌خدمت مادی ومعنوی‌درراه غیر، هرگونه فرصتی‌را غنیمت شمرد، دلهارا شیفته وفریفتهٔ خود ساخته وچه بسا که هرچندهم از زیبائی نیز بی‌بهره باشد، خواستگارانی بـرایش پیدا خواهند شد .

اگر وظیفهٔ ماست که زندگی‌را بکام دیگران شیرین سازیـم ، پس خوبست هرچه زودتر دست باینکار بزنیم . زندگی کوتاه وفرصتهای نیکو زودگذر است . کار نیکی که میخواهید درحق دیگران بکنید، زود انجام دهید . خوبشتن را درراه توجه وعلاقه بزندگی دیگران فراموش کنیدوهر روزیك کار نیك انجام‌دهید وچه نیکوئی ازین‌بالاتر که باهمه بالبخند روبرو شوید ...

کار و کامیابی

۱۰ - اگر میخواهید بهدف خود برسید...

انتخاب هدف وفهمیدن هدف ، تمرکز قوا برای رسیدن بهدف و بدست آوردن وبکار انداختن وسیله برای‌رسیدن بآن وظیفه واسلحهٔ شمادر میدان مبارزه ومسابقهٔ زندگی است .

برای آنکه‌انسان آنچه راکه درزندگی میخواهد جامهٔ عمل بپوشاند یعنی بهدف‌ومقصودخودبرسد، لازمست پیش‌از آن این مراحل‌را طی کند : انتخاب هدف، فهمیدن هدف، تمرکز قوا وشجاعت دربکار بردن‌وسیله ... اینك دربارهٔ هریك ازین مراحل که شما برای رسیدن بهدف خود ناچار ازطی آن هستید ، بحث میکنیم :

آنچه را که در زندگی میل دارید بدست آورید ، روی یك ورقه بنویسید و آنچه را که دیگران میل دارند شما بآن نائل شوید نیز روی همان ورقه یادداشت کنید و آنچه را هم که دیگران میل دارند از شما بدست آورند ، روی همان کاغذ مشخصاً بقلم آورید و آنوقت دقت کنید و ببینید در میان آن مقاصد و تمایلات وآرزوها، کدام از همه بهتر است و برای کدامیك از آنها سابسته است که انسان فداکاری کند .

مبادا خودرا فریب دهید ویا آنکه بعضی تمایلات شرم آور خود را یادداشت نکنید . با خویشتن همیشه‌صادق باشید وحتی آنچیزهای بچگانه راهم که‌از کودکی تقاضا میکردید وهنوز تمنای آن‌در نهاد شما هست‌روی کاغذ بنویسید زیرا مقصود ازینکار آنست که میان تمایلات و آرزو های

خوب و بدشما فرق گذاشته شود و آنچه را که پسندیده است، دنبال کنید و آنچه را که پسندیده نیست ترك گوئیدو برای این مقصود، آرزوها و تمایلات خوب و بد خودرا صادقانه روی کاغذ بیاورید تا بخوبی بتوانید آنها را از هم جدا سازید و دنبال آرزوهای معقول خود بروید .

بطور قطع، ثابت شده است که مانع راه کامیابی و توفیق انسان در زندگی و آنچه موجب عقب افتادن و شکست میشود اینستکه دراعماق روح آدمی تمایلات و تمنیات و آرزهای متفاوت ومتباین ومتضادی در پیکارهستند و مانند اسبهائی کـه میخواهند مسابقه بدهند، چون بهمدیگر برخورد میکنند، از نیروی شرکت آنها کاسته شده و از پیشرفت بازمیمانند ولی وقتی خوب توجیه شدند و راه هر یك از آنها هموار شد ، پیشرفت برای آنهامیسر است و گرنه بابرخورد و تزاحم واصطکاك بیکدیگرپیشرفتشان میسر نیست .

آرزوهای گوناگون نیز در نهاد آدمی همین حال را دارد وتضاد و تباین و تفاوت آنهاست که انسان را از پیشرفت باز میدارد وگرنه عجز و نقص دیگری کمتر دیده شده است که مانع پیروزی شود زیراآنچه انسانرا بهدف نمیرساند، غالباً هدفهای متعدد و گوناگونست که باهم تضاد و تفاوت دارند .

بسیاری ازاشخاص، قربانی تضاد وتزاحم هدفهای مختلف وآرزوهای گوناگون خود هستند و بایکدنیا میل وتمنا وآرزو وامید، در یکجا جامد و بیحرکت میمانند زیرا نمیدانند برای رسیدن بکدامیك قدم بردارند ! اما درمقابل ، اشخاصی‌هم‌هستند که خوب میدانند چه میخواهند وهدف ومقصود خودرا معین و مشخص میسازند وبا تمام قوا بدنبال آن میشتابند .

فراموش نکنید که پس از بحث وتفکر دقیق میتوانید مقصود وهدف مطلوب خودرا روشن ومشخص سازید وبا اطمینان وایمان نسبت بپیروزی خود، در راه رسیدن بآن‌قدم بردارید . دراینصورت شکست و عدم پیروزی محال است زیرا همه چیز در جهان هستی تابع قانون جاذبه است و باثبات رسیده که این قانون همانگونه که در عالم ماده مؤثر است در جــهان معنویات نیز جاریست و شما وقتی بپیروزی و توفیق خود اطمینان یافتید ، حتماً پیروز و موفق‌خواهید شدولی وقتی از پیروزی وتوفیق خودمشکوك

بودید وهمواره ترسیدید که مبادا موفق نشوید، شکست و ناکامی را بسوی خود کشیده‌اید !

شاید بپرسند که همه آرزومند توفیق و کامیابی هستند پس چرا همه بمقصود نمیرسند و کامیاب نمیشوند ؟ جواب اینستکه آرزوی کامیابی و توفیق ، چیزیست و اطمینان بکامیاب شدن و موفق گردیدن ، چیزی دیگر ! .. همه میخواهند موفق شوند ولی همه یقین ندارند که موفق میشوند . اما آنانکه بتوفیق و کامیابی خود ایمان و اطمینان دارند ، پیروز هستند !

پس ازآنکه‌هدف خودرا انتخاب کردید مثل اینکه شخص دیگری‌از شمامیپرسد، ازخودبپرسید که برای چه‌این‌هدف‌را انتخاب کرده‌اید؟ ارزش واثر این‌هدف چیست وفایدهٔ این مقصود ومطلوب کدامست ؟ هدفی را که برگزیده‌اید در مقابل خود بگذارید و ازهرسو، آنرا در نظر بگیرید و جوانب متعدد آنرا ازنظر بگذرانید .

مقصود و هدف مطلوب شما در واقع همچون رودخانه ایست که باید از آن بگذرید . در آن نیك بنگرید . آیا ساحل دیگر را میبینید وآیا کرانه ای که میخواهید قدم درآن نهید امن و امانست و میتوان در آن لنگر انداخت ؟ !

برای آنکه بدانید درچه راهی قدم نهاده و بکجا میروید ، باید از آغازامر، نهایت‌کاررا ببینید . بدنیست بادوستانی که بتجربیات ایشان‌ایمان دارید، مشورت کنیدوچندین‌بار بذوق وعقل‌خود مراجعه کنید . مثلاا گر شما چهل سال دارید و دلتان میخواهد هنرپیشهٔ معروف و یا بازرگان معتبری شوید ، بدنیست نظر دوستان آزموده وخیرخواه خودرا درین باره‌بخواهید وبطور کلی هنگامیکه درمرحلهٔ فهم مقصود ودرك کیفیت هدف‌خود هستید چشم‌خودراکاملا باز کنید ...

وقتی هدف خود را تشخیص دادید و قصد خود را فهمیدید و عزم جزم کردید که بآن برسید ، تمام هم و غم شما باید اندیشه در پیرامون‌این هدف باشد . باید تصویری از آن همواره در برابر دیدگان خود داشته باشید بطوریکه دائم هدف خود را ببینید و تمام قوای شما برای رسیدن بآن تمرکز یابد .

باید درین‌مورد نظیر کودکی باشید که فقط سرگرم بازیچهٔ خودشده وبچیزهای دیگر، کمترین توجهی ندارد.

هیچ اشکال ندارد باکسانیکه میدانید صحبت ایشان موجب اتلاف وقت ومایهٔ پشیمانی نیست ویقین دارید که بحث کردن باایشان شما را در رسیدن بهدفتان کمك میکند، در بارهٔ مقصود خود بحث کنید ومخصوصاً درنظر داشته باشید باکسانی درین باره صحبت کنید که خودشان بمقصود رسیده‌ودر صف پیروزمندان قرار دارند.

مثل معروفی است که وقتی ذره‌بین را روی کاغذی برابر خورشید گردانیدید، جائی از کاغذرا نمیسوزاند ولی‌وقتی دریك نقطه متمرکز ساختید بیشك آن نقطه را خواهد سوزاند. پس شماهم تمام قوای خودرا درنقطهٔ معین برای رسیدن بهدفی که انتخاب کرده‌اید، بکار اندازید، یقیناً کامیاب خواهید شد.

پس از آن، بخود و هدف خود و نتیجه‌ای که از رسیدن بـهدف بدست خواهید آورد، ایمان و اطمینان کامل داشته باشید و بهیچ چیز و هیچ حادثه، هر قدر کوچك و ناچیز و یا بزرك و مهم باشد، اجازه ندهید شما را گرفتار سستی سازد و بچنك نومیدی اندازد. هرگز درتوفیق خود شك نکنید و باروحی مشحون از اعتماد و اطمینان، بکار و مجاهدت خود مشغول باشید.

همیشه‌مشکلات‌را باآغوش‌باز وبالب خندان استقبال کنید زیرانیروی مضاعفی که شما هنگام پیش‌آمدن مشکل، درکار خود ورفع آن مشکل‌بکار میاندازید، سبب میشود که شمارا چندین‌مرحله جلوتر اندازد وچرخ پیشرفت شمارا سریعتر سازد.

از یاد نبرید که‌درمقابل هرگونه دشواری، لبخندی برلب داشته‌باشید و بخوبی بخاطر بسپارید: لحظه‌ایکه شکست بسراغ شما میآید، در واقع لحظهٔ توقفی است که شما درپرتو تجربهٔ ناشی‌از شکست میتوانید راه‌بهترو آسانتری بسوی هدف خود پیدا کنید.

برای آنکه همیشه امیدوار وشجاع باشید، دوستان سالم وخوش‌بین وآزموده، کمك خوبی برای‌شماهستند وبرعکس، هیچوقت اشخاص‌منفی‌باف وبدبین وبدخواه‌رابخودراه ندهید. همچنین مطالعهٔ شخصیتهائی که بمقاصد

بزرك نائل آمدند، شما را در رسیدن بمقصود کمك میکنند .

رسیدن بهدف، وسیله لازم دارد. وقتی هدف شما بخوبی مشخص شد، وسیلهٔ آن نیز آشکار میشود ولی نباید پیش از تشخیص کامل وسیله، در راه هدف قدم نهید . برای آنکه راه شمارا روشن کنیم، میگوئیم هر نوع وسیله برای رسیدن بهدف ازعناصری تشکیل میشود که عبارتست از : مردم، شرایط زمان ومکان، شخصیت خود شما وروش شمادرحل مشکلات وطرز روبروشدن بامسائل زندگی ... وسیله، عبارت ازمجموع اینهاست که دربارهٔ یکایك آن بحث میکنیم : راجع بمردم، باید در نظر بگیرید که چه نوع ازیشان شما را دررسیدن بهدفتان کمك میکنند : ثروتمندان یاصاحبان نفوذ ؟ هوشمندان و دانشمندان ویامردم احساساتی واهل شعروهنر وعاطفه ؟ زورمندان واشخاص قوی البنیه و یا آنانکه بداشتن قوای روحی معروفند ؟ اشخاص را با صفات مشخصشان در نظر بگیرید و آنگاه صفات ایشان را در مورد خود و هدف خودتان تطبیق دهید و اثر و ارزش آنرا برای خود بسنجید و آنگاه درمیان ایشان، آنراکه بشما میتواند کمك دهد وشما میتوانید برای او کمك باشید ، بدوستی و همکاری برگزینید و هیچ اشکال ندارد که بخدمتگذاری او آماده شوید .

در نظر داشته باشید که نباید در مقابل حوادث و عوامل خارجی ، مانند مجسمه بیحرکت بایستید و طرز فکرتان این نباشد که بگوئید تا اوضاع چنین است از دست من چه برمیآید ؟ ! بلکه برعکس ، از جملهٔ کسانی باشید که خودشان اوضاعرا ایجاد میکنند ودرایجاد شرایط زمان و مکان مؤثرند .

تأثروغم، راه پیشرفت و پیروزی را تیره میکند. هرگز درمقابل دشواریهای حوادث، متأثر نشوید بلکه عبرت بگیرید و باقوای چندبرابر، برای رسیدن بمقصود از نو قیام کنید .

راجع بشخصیت خود وروشی که درحل مشکلات ومسائل زندگی بکار میبرید، باید درخود دقیق شوید تا ضعفها و نقائص وعیوب خود را صادقانه تشخیص دهید و باکمال شهامت وصداقت دررفع آن بکوشید . ترس واضطراب وقلق و نومیدی، از هرقبیل که باشد، ناپسند و مانع راه مقصود است . ما میتوانیم درك کنیم که ازچه نوع دشواریهای روحی و بیماریهای نفسانی رنج

میبریم . هر کس در راه رسیدن بهدف، شبیه اتومبیل مسابقه یااسبی است کـه میخواهد در میدان اسب دوانی مسابقه دهد . لازمست قبل از هـر چیز ، خوب اعضاء و جوارح و آلات و ادوات و ساختمان و ترکیب آنرا وارسی کرد تانقائص آن برطرف و خرابیهایش ترمیم شود و آنـوقت با اطمینان خاطر وخیال راحت قدم‌درمیدان مسابقه نهاد . درینصورت پیروزی حتمی است .

۱۱ - حداکثر استفاده اززندگی

چگونه میتوان تاپایان عمر، نیرو ونشاط جوانی‌را حفظ کرد و شبح لرزان ناکامی وپیری‌را ازخود دورساخت؟ راه رسیدن باین مقصود، سهل وآسانست ودرین خلاصه‌میشود که فکروخیال واندیشهٔ جوان‌را درخودحفظ کنیم وطراوت روح وقلب خویش‌را از دست ندهیم . اما خـود این منظور چگونه حاصل میشود ؟

برای بهره بردن از زندگی‌وبدست‌آوردن پیروزی درکارها که‌سعادت حقیقی بسته بآنست، این چهار راز یاچهارشیوهٔ‌آزمایش شده‌را بایدهمواره در نظر داشت :

نخست معلوم کنید که از زندگی چه میخواهید یعنی هدفهای خود را درزندگی مشخص‌سازید وآنوقت ددبارهٔ راه رسیدن‌باین هدفها بیندیشید. بیشتر اشخاص، عمری‌بسر میآورند بی‌آنکه خوددانسته باشند از زندگی‌چه میخواهند ! نه‌دهم‌مردم، راه مشخصی برای‌پیمودن آن درزندگانی خودپیش نگرفته‌اند ! این اشخاص در کارهای خود برنامهٔ روشنی ندارند و خود را بدست تصادفات وپیش‌آمدها سپرده‌اند . نشسته‌اند تاببینند چه پیش‌میآید ، آنوقت اگر شد کاری انجام‌دهند ! اینگونه اشخاص، راه‌راست ودرست زندگی‌راکه بسر منزل مقصود میرسد، درنیافته ونخواسته‌اندکه بشناسند . اینستکه ازطریق صواب منحرف شده‌اند .

سقراط که‌میگوید : «خودرابشناس» مقصودش ازخودشناسی، پی‌بردن بجنبه‌های‌ضعیف‌وقوی واستعدادهای خداداده‌است‌که درووجود هر کس هست. باید قدر موهبتها و نیروهای محرك باطنی خودرا بدانیم ومتوجه باشیم که

چه میخواهیم وچه کارهائی میتوانیم باقوای نهفتهٔ خود که اغلب از آن غافلیم، انجام دهیم .

دیگر از قواعد شناختن خود، پی بردن بنقاط ضعف خویشتن است . کسیکه از نقاط ضعف خود نیز آگاه است ومیداند جنبه‌های سستی وضعف اوچیست ودرچه مواردی است، خوب میتواند باآن روبروشود وبرآن غلبه یابد. وقتی انسان از یکطرف بقوا واستعدادهای خود پی برد وازطرف دیگر از نقاط ضعف خود آگاه شد وضمناً دانست که‌درزندگی چه‌میخواهد، تشخیص میدهد که راهش چیست وچگونه وازکجا باید آغاز کند . چنین کسی بقول سقراط خودراشناخته‌است و کسیکه خودراشناخت یعنی احاطهٔ کامل بخویشتن داشت آدم خوشبختی است .

این‌راهم باید در نظر گرفت : نقشه‌ای که برای رسیدن بهدف وانجام دادن کارهای خود میکشیم وشیوه‌ای که پیش‌میگیریم باید نقشه‌ای عملی و شیوه‌ای پسندیده باشد . نکتهٔ دیگر آنکه مقصود شخص‌وهدف نهائی‌او نباید پست و کوچك وازروی فرومایگی تعیین شده باشد .

بقول «ماکسیم گورکی» هرلحظه اززندگی انسان بایدداری هدف بزرگتری باشدیعنی ما باید درپی مقاصد برجسته‌وشرافتمندانه قدم برداریم . بطوریکه فکررسیدن باین‌مقصود تمام‌نیروی جسمی وروحی ومادی‌ومعنوی مارا بکار اندازد ودرضمن عقل ما را صیقل دهد وافق تازه‌ای در سرابر افکار وخیالات‌ما بگشایدو برراه زندگانی‌ما پرتوی‌افکند که برازندهٔ هدف شرافتمندانهٔ ما باشد .

« ویلیام جیمس » دانشمند وروانشناس امریکائی میگوید : « مردم عادتاً قسمت کمی ازقوای خودرا درزندگی بکار میبرند در صورتیکه اگر شرایط مساعدتری باشد ، قوای بشتری بکار خواهند انداخت ». ما باید برای رسیدن بهدف ، کمال نیروی خود را بکار بریم یعنی قوای نهفتهٔ خود را بکار اندازیم و روح خویش را از بندهائی کـه بدان زده‌ایم برهانیم . آنوقت خواهیم دید که چه نتایج درخشان از زندگانی خود میتوانیم گرفت .

از راه ایمان بخدا، یاایمان بخلق ویا بااعجاز روح‌وقدرت نفس بشرمیتوانید ازنیروهای عظیم وجود خودکمال استفاده

را بکنید. درمصائب بزرك و حوادث عظیم وهنگام دردها و آلام جانگزای بشری، بارها بتجربه رسیده است که انسان میتواند با ایمان بخدا، بخویشتن متکی و بزندگی امیدوار شود و آن نیروهای روحی را که درباطنش نهفته است بکار اندازد. حال چه نام این نیروهای نهفته را «شعور باطن» یا «قوای روحی» بگذاریم وهرچیز دیگر، شك نیست که در وجود هرکس، سرچشمه‌ای از بصیرت ووجدان وجود دارد که ازعواطف وعوامل محرك زندگی موج میزند. ازین سرچشمه است که میتوانید نیروهای ایمان خود را بدست آورید و با نیروی ایمانست که میتوانید طریق صواب پیش گیرید.

ممکنست شعور باطن ما مشحون از عقده‌های احساس نقص و توهم عجز، و پراز ترس و کینه وحس جانگزای گنهکاری وشکست وبدبینی باشد یعنی بطورکلی ما در باطن خود بسیاری ازین نیرو های منهدم کننده را که درتاریکی وظلمت کین انسانرا میکشند، پرورش داده باشیم. مامیتوانیم این دشمنان روح ودشمنان توفیق بشررا که مثل خوره بجان ما میافتند در خود تقویت کنیم و بگذاریم برما مسلط شوند وما را درهم شکنند ولی از جانب دیگر - اگر بخواهیم - این قدرت نیز در ما هست که شعور باطن و ظاهر خود را با افکار و اندیشه‌های سالم، مسلح سازیم و روح خود را از تارهای بدبینی و یأس و اسف بیرون آوریم و بجای آنکه بگذاریم عوامل منفی فساد و شر که سراسر منهدم کننده است بر ما غلبه یابد، بخواهیم که عوامل مثبت و نیرومند خیر و نیکی و امید و خوشبینی، عرصهٔ روح مارا روشن سازند وما را براه راست ووصول بهدف بزرگ زندگی هدایت کنند.

یقین است که ایمان، کلید قوای عقل و روح وقلب است وقوای عقل وروح چنان مؤثر اند که نمیتوان حدی برای اعجاز وامکانات آن قائل شد ... ایمان بچه چیز؟ ایمان بخدا، ایمان بخلق، ایمان باینکه سر انجام، حق و عدل و نیکی پیروزمیشود. ایمان باینکه شمامیتوانیدمشکلات رااز پیش پای خود بردارید ومیتوانید برحوادث و پیش آمدهای بدپیروز شوید. ایمان باینکه

میتوانید ترس و وحشت را ازدل خود بزدائید . ایمان باینکه میتوانید بآرزوهای خود برسید . ایمان بخوبی بشر و رستگاری انسان...

فاجعهٔ عصر حاضر دراینست که بسیاری از مردم دستخوش نومیدی و تسلیم یأس واسف شده‌اند زیرا احساس میکنند که بر سرنوشت خود حاکم نیستند . جنك واستبداد و ظلم و حیرت، اینها همه صدمات سختی بانسان عصر حاضر زده‌است وازینروست که میبینیم گروهی دنبال متفکرین مادی و ملحدین را گرفته‌اند زیرا بخیر و صلاح بشر ایمان ندارند و دنیا را بهیچ و پوچ گرفته‌اند ! غافل از آنکه ضعف مزاجی خودشان و یا وضع ناهنجار جامعهٔ ایشان، دلیل کلی وضع دنیا و یاموجب سلب امید و عدم ایمان بخیر وصلاح بشر نیست . آدم باایمان، درهروضع وهرگونه شرایط که باشد، تنهاطلوع و غروب خورشید در دل او امید و آرزو پدید میآورد .

مردم این زمانه ازفرط حرص وسرگشتگی، دائم دراضطراب و نگرانی بسر میبرند در صورتیکه شما میتوانید آرامش روحی و تسکین خاطر را در نمازی که بدرگاه خدا میگذارید، دراندیشه‌های عمیق و تأملات صوفیانه‌ای که دارید ، در مطالعهٔ کتابهای امید بخش ومقدس ، در عشق، درمطالعهٔ شعرهای شیوا، درموسیقی دل‌انگیز و تماشای بهار روحپرور وخلاصه دربن قبیل چیزها بنا بطبع و مزاجی که دارید، بدست آورید . درهرصورت این ایمانست که یأس و ناامیدی را از شما دور میسازد وطبعاً نمیگذارد که شکست یاتباهی درزندگی احساس کنید .

لازم نیست برای لزوم دوست داشتن مردم وخدمت در راه خلق، دلیل و برهان بیاوریم زیرا این نکته روشن و آشکارست ومخصوصاً مسلك کسانیکه در زندگی موفق شده‌اند بهترین دلیل آنست. محبت صادقانه نسبت بمردم علامت بزرگواری اخلاقی است. اما کسیکه خیال میکند ازمحبت نسبت بمردم چیزی عایدش نمیشود، بیشك بسوی شکست روحی وورشکستگی اخلاقی و معنوی پیش میرود !

انسانرا طوری نیافریده‌اند که بتنهائی بتواند خوشبخت باشد. درهر صورت انسان نیازمند آمیزش با دیگرانست و کسی درین آمیزش احساس آسایش میکند که در بند حوائج دیگران بوده وعشق داشته باشد که باری از دوش دیگری بردارد. همین عشق بود که «جیمزوات» را باختراع ماشین بخار

و برادران «رایت» را باختراع هواپیما و «گراهام‌بل» را باختراع تلفن موفق ساخت.

شما وقتی با جامعه آمیختید مثل آنستکه از نیروی جامعه نیز بهره‌ورید ولی هنگامیکه ازخلق گریختید، چنانست که ازخود نیز بیزار شده‌ایدوضرر این خودکامی عاید خود شما میشود.

خوشبختی حقیقی هنگامی‌است که انسان مشغول‌کار است. شما وقتی با تمام قوا وعلاقهٔ خودمشغول‌کارشدید احساس سبکی وسرور میکنند. کار، عامل اصلی و ضروری زندگانی با سعادت است. مادرم همیشه بمن میگفت: «جز باکار باچیز دیگری‌نمیتوان بمقصود رسید. اگرمن جزعشق‌بکار،ارث دیگری ازخود برای تو نگذارم، درواقع هدیه‌ای که‌قیمتی برای‌آن نمیتوان تصور کرد، برای توباقی گذاشته‌ام!»

اما کار ما باید مارا بسوی تعالی وترقی سوق دهد وبهترین‌طرز کار کردن آنستکه انسان بتواند قوا وحواس خود را درآن متمرکزسازد. تنها باکار کردن است که انسان میتواندبرای همیشه سالم وجوان بماند. آنانکه خیال‌میکنند باکار کردن پیر میشوند، اشتباه احمقانه‌ای میکنند زیرا بیکاری یا عدم علاقه بکار است که انسانرا پیر میکند. کار امروز، مایهٔ توفیق فرداست.

دلیر وامیدوار زندگی کنید ولذت سعی وعمل را بچشید تا همیشه با نشاط باشید واززندگی بهره‌ورشوید.

۱۲ـ راز پیشرفت در کار

شاید بارها ازخود پرسیده باشید که چرا حقوق فلانکس سال بسال وبلکه زودتر از یکسال بالا رفته در حالیکه حقوق شما چندین سال است اضافه نشده ودرصورتیکه‌دیگران ازاضافه حقوق برخوردار شده‌اند، شمااز آن بی‌بهره مانده‌اید؟!✡

✡ البته توجه داریدکه اشاره بکار و حقوق در ین بحث مربوط بکار و حقوق در ادارات ملی و بنگاههای غیردولتی است زیـراکار دولتی وحقوق‌دولتی درکشور ما آنقدر مبتذل است که اصولا اینگونه بحثها در موردآن کمتر مناسبت پیدا میکند!

در اداره‌ایکه کار بمعنی حقیقی و واقعی «کار» جریان دارد، کارمندان هنگامی ازاضافه حقوق و از بالارفتن میزان حقوق خود برخوردار میشوند که واقعاً و حقیقتاً سزاوار و درخور ولایق آن باشند وتوصیه یا «شانس» درآن کوچکترین تأثیر ندارد و هرچه رقابت درمیان شرکتها شدیدترشود، مدیران آن درموردکارمندان خود برطبق این قاعده رفتار میکنند: «یاکار خود رابهتر کن‌ویابخدمت‌خود خاتمه‌بده». ازینرو روانشناسان‌وکارشناسان دلسوز و دانشمند برای آنکه شیوهٔ خوب‌کار کردن و اضافه حقوق بدست آوردن را بکارمندان ومخصوصاًکارمندان ادارات و بنگاههای‌ملی یاددهند، این چند دستور و نصیحت مفید راکه با حقایق روانشناسی ومردمداری و مردم شناسی تطبیق میکند وازروی آزمایشهای سالیان دراز زندگی‌است، برای کسانیکه میخواهند از طریق طبیعی ولیاقت ذاتی درکار خودپیشرفت کنند و از حقوق بیشتری برخوردار شوند، تنظیم کرده‌اند.

پیشرفت نداشتن درکار و زیاد نشدن حقوق یك کارمند بیشتر ناشی از عیوبی‌است که درخودکارمند وجوددارد ودرنتیجهٔ اخلاق و رفتاروطرزفکر وطرزکارخود اوست.

اخلاق وطرز فکروشیوهٔ کار کردن بقدری در پیشرفت‌کار کارمندتأثیر داردکه حتی درکارهای فنی که نیازمند مهارت صنعتی است مانند مهندسی، بازهم‌آنقدرکه اخلاق وشیوهٔ کارکردن کارمند مؤثراست، مهارت وتجربه وصنعتگری‌اومؤثر نیست‌چنانکه یکعدهٔ زیادازمهندسینی که ببالاترین‌مقامات رسیده واز بهترین و بیشترین حقوق برخوردارند، مهارت فنی‌ایشان‌دردرجهٔ پنجم عوامل‌پیشرفت‌کارشان قراردارد وچهار درجهٔ دیگرآن مربوط‌باخلاق ورفتار وطرزکار وشیوهٔ‌کارشانست.

یك کارمند ممتاز و برجسته ، پنج صفت عالی و مشخص دارد که عبارتست از:

۱ـ علاقمندی او بکارچنانکه گوئی کار خودش را میخواهد انجام‌دهد.

۲ـ اعتماد و اطمینان نسبت بخود واتکاء بنفس بدون غرور وتکبر و یا ادعا وتفاخر.

۳ـ حاضر جواب بودن و در نظر داشتن جزئیات امور وآماده‌بودن برای ادای هرگونه توضیح قانع کننده وکافی دربارهٔ کاری که باوواگذار

شده است.

٤- درست و شمرده و روشن حرف زدن و حضور ذهن برای اداء توضیحات.

٥- دقت در حاضر شدن بکار در سر موعد معین وحداکثر استفاده از وقتی که برای کار کردن او معلوم کرده‌اند.

قاعده براینستکه بکارمند درمقابل ساعات معین کارش حقوق میدهند. ازینرو اگر بنا باشد که کارمند، مقداری‌ازاوقات خود را صرف مکالمات تلفنی‌خصوصی‌و نامه نویسیهای شخصی کند' اعتماد واطمینان صاحب کارازو سلب میشود.

باید در نظرداشت که تنها خوشرفتار بودن بارئیس کافی نیست بلکه رفتار نیکو واخلاق پسندیده نسبت بسایرین وسایر مرئوسین نیزازصفاتی است که رؤساء را از کارمند راضی میگردانند.

صاحبان‌کار میگویند ازهرده‌نفرکارمند ، نه نفر فقط حاضرندکارخود را انجام دهند وازانجام‌دادن‌کار اضافی سرباز میزنندویا آنرا باعدم‌رضایت وبا « قرولند » انجام میدهند. شما بکوشید آن یکنفر باشیدکه ازمیان ده نفرکارمند حاضر است‌کار اضافی را با طیب خاطر انجام دهد زیرا حاضر بودن شما برای‌کار کردن ، فرصت ومناسبتی ایجاد میکند که شما درموقع خود ازاضافه حقوق برخوردار شوید ورؤساء شما باطیب خاطر پایهٔ‌حقوق شمارا بالا برند.

بکوشید از تفصیلات‌کار رئیس مستقیم خود آگاه شوید تا بتوانید در بعضی‌کارها باو کمك کنید زیرا شاید رئیس مستقیم شما نیز بنوبهٔ خود بخواهد ازحقوق بیشتری برخوردار شود واین مستلزم آن باشدکه بتواند بشما اعتماد کند و مقداری از کارهایش را بشما واگذارد تاخود بکارهای اضافی دیگر برسد.

یك دوشیزهٔ ماشین‌نویس درجهٔ یك درامریکا توانست حقوق‌خود را بمیزان‌هفتاد درصددرطی یکسال بالابرد. این دوشیزهٔ‌ماشین‌نویس برخلاف سایر همکاران خود هنگام دیکته کردن گزارشی باو ، دائم تکرار لغات را خواستار نمیشد و هر لحظه دست از کار نمیکشید تا جمله را دو مرتبه و سه مرتبه برایش بخوانند ، زیرا قبلا شبها گزارشهای مؤسسه

را میخواند واز تفصیلات کار آگاه میشد ومخصوصاً لغات فنی وصنعتی مورد استعمال در گزارشهای مؤسسه را بخاطر میگرفت ومعانی دقیق واملاء آنها را قبلا جستجو میکرد و بذهن میسپرد ومدتی ازهمکارش درغیر از مواقع کار خواهش کرده بود که گزارشهای قدیمی مؤسسه را برایش بخواند واو ماشین کند تادستش روان وذهنش آمادهٔ درك فحوای آن گزارشها بشودو در موقع کار بتواند گزارشهای جدیدرا باسرعت هرچه بیشتر ماشین کند و رئیس خودرا ازسئوال مکرر ووقفه‌های پی‌در پی دوچار دردسر نسازد وبا این تدابیر نیکو توانست از همکاران قدیمی خـود پیش بیفتد و از حقوق بیشتری برخوردار گردد .

کارهای‌خودراخوب‌تجزیه وتحلیل کنیدوزیرورویآنراکاملا بسنجیدو انواع آنهارا درنظر بگیریدتا بدانید کدام دشوارتر و کدام مستلزم‌سرعت بیشتری است وخود باید متوجه باشید که کدام قسمت ازکار خود را درست نمیدانید تا آنرا بهتر بیاموزید .

بپرهیزید ازینکه‌در نتیجهٔ کم‌بودن حقوق، شور ونشاط شما نسبت‌بکار ازمیان برود و مانند بیشتر کارمندان بگوئید : « ماهم بقدری که بما حقوق میدهندکار میکنیم ! » . صاحب کار فقط هنگامی حاضر است حقوق شما را بالا برد وبشما بیشتر پول دهد که ببیند شماهم برای او بیشتر وبالاتر از آنچه ظاهراً تعیین شده‌است ،کار کرده وکار میکنید .

عجز از اینکه افکار خود را روشن بیان کنید ، مـانعی در سر راه پیشرفت شماست . خودرا عادت دهید که همواره با رؤساء خویش درست و روشن و بدون لکنت و تردید صحبت کنید تاحرف زدن شما همیشه طبیعی وخوش‌آیند باشد .

برای آنکه روشن حرف‌زدن را بیاموزید و برای بیان افکار خود کلمات والفاظ‌کافی درذهن داشته باشید ، درموقع فراغت ، نامه‌های رساو بلیغ وفصیحی در حدود مسائل طبیعی و عادی زنـدگی بنگارید وکار شما هرچند از امور ادبی وفرهنگی دور و بیگانه باشد ، غالباً مجلات ادبی و رساله‌های فرهنگی را مطالعه کنید. همچنین دقت وتأمل در کیفیت نگارش وشیوهٔ بیان گزارشهائی که از زیر دست شما رد میشود شما را برای‌بیان افکارتان بطورساده‌آماده میسازد .

درتلفن بکوشید شیوا وخوش‌آیند وروشن وآشکارا صحبت کنید. صدایتان نباید زننده وگوشخراش باشد ، نه خیلی بم و نه خیلی زیل ! و برای آنکه بتوانیدکارهای بزرگتر ومسئولیتهای مهمتری عهده‌دار شوید باید بدانید که دیگرانرا چگونه بافکار خود قانع سازید بی‌آنکه آنانرا باین قانع‌شدن مجبور کرده باشید. همچنین کارهائی‌را که‌میل داریددیگران بکنند طوری بایشان بفهمانید که متوجه نشوند شما بایشان امر کرده‌اید .

بیشتر کارمندانی که عهده‌دار مشاغل برجسته و مناصب عـالیه هستند همواره میکوشند برای بهتر کردن‌کاروافزون منابع مؤسسه، پیشنهادهای مفیدی مطرح سازند . کتابهائی هست که مطالعهٔ آنها افکار تـولیدی در سر آدمی ببار میآورد وتوجه باحتیاجات شدید مردم نیزراه منافع بیشتری را برای مؤسسه وبالنتیجه برای جامعه باز میکند. ازینرو شما نیزهمواره درصدد باشید وسایلی بیندیشید که‌کاررا باسرعت‌بیشتروصرف نیروی کمتر از پیش بردارد .

پیشرفت نکردن درکار، گاهی ناشی ازعلل جزئی وبظاهر کم‌اهمیت وغیرقابل توجه‌است ودرعین‌حال همانها ممکنست رئیس‌را ناراحت کندمثلا پوشیدن لباسهائی برنگ زننده یااصلاح موی‌سر بطرزی که‌خیلی توی‌چشم بزند ، ممکنست سبب نفرت شخصی شود که با اوکار میکنید وزیـر دستش هستند . ازینروست که باید متوجه باشید رئیس شما ازچـه چیزها متنفر است وهمچنین‌خود وعادت خود را طوری جلوه‌گرسازید که باسلیقه و پسند عمومی تطبیق کند .

رئیسی که دوست دارد بامردم معاشرت کند، اخلاق‌ومزاج وسلیقه‌اش با رئیسی که دوستدار عزلت وکار کردن در آرامش وکنج خلـوت است ، البته بسی فرق دارد . همچنین رئیسی که باسعی وجهد خود دستگاهـی را بوجود آورده، اخلاقاً بارئیسی که دستگاهی‌را بارث برده است تفاوت‌دارد. درهرحال باید بامحیط‌کار واخلاق صاحب‌کار دمسازشد تاکسیکه‌بایداضافه حقوق بتوسط اوپیشنهاد شود بگوید: «این‌کارمندیست که باواحتیاج‌داریم واگر نباشد ،کارما لنك میشود.»

شما دریك میدان مسابقه هستید ، دسته‌ای جلو میافتند وگروهی‌عقب میمانند یعنی یکعده ازکارمندان از پیشرفت واضافه حقوق برخوردارمیشوند

ویکعدهٔ دیگر هم بی‌نصیب میمانند. شما درکار همکاران خود مطالعه کنید وببینید آنانکه از اضافه حقوق برخوردار شده‌اند ، چه مزایائی دارند و آنانکه بی‌نصیب مانده‌اند چه عیوبی در کارشانست و آنوقت باید عبرت بگیرید و نتیجه‌را سرمشق خود سازید .

هیچوقت درموقع تقاضای اضافه‌حقوق، وضع‌خودرا بادیگران نسنجید زیرا دراینصورت بطور غیرمستقیم صاحب کار را ظالم و جانبدار قلمداد کرده‌اید. مطلب خودرا روشن و بدون خجلت درمیان نهیدو یقین بدانید که اگر این نکات وصفات در شما وکار شما وجود داشته باشد ، بیشك موفق خواهید شد .

۱۳ - پیدا کردن راههای تازهٔ زندگی

بارها شنیده‌اید که میگویند ضرر هر کار بتجربه‌اش میارزد یعنی هر کار میارزد باینکه یکبار تجربه‌شودوچه بسا که همین یك‌تجربه ممکنست نه تنها بی‌ضرر باشد بلکه قیمت بسیاری‌هم پیدا کند .

«تئودر روزولت» که‌ازرجال نامی آمریکاست‌میگوید : «خوشبخت کسانی هستند که‌ازجهات مختلف بازندگی روبرو میشوند وبدبخت کسانی که کورەراه‌باریکی بیش‌ندارندو آنراهم قضا وقدر ازدست‌ایشان‌میگیرد!»

اگر شما ببینید که کوری بینائی خودرا باز یافته است، حقیقتی که در سخن اینمرد بزرگ نهفته بیشتر برشما آشکار میشود : مردی براثر ابتلاء بورم مخ، پانزده سال تمام بدون حس بینائی زندگی کرد وروزی که پزشگان موفق شدند ورم مخ او را ازمیان بردارند و او باردیگر چشم بروشنائی دنیا گشود، قیافه‌اش چقدر گویای سعادت وخوشبختی بود زیرا اومیتوانست رنگهای گوناگون عالم مرئی‌را تماشا کند وباجهات مختلف‌زندگی روبرو شود وذهن وفکر خودرا ازهرچه تازه‌است بهره‌ورسازد .

ما بیشتر اوقات از زندگی خود ناراضی هستیم و آرزو میکنیم که روزگارمان بهتر ازین باشد که هست و همچون تشنه‌ای برای سعادت و کامیابی «له‌له» میزنیم . وضع ما بیشباهت بآنمرد نابینا نیست وچون تمام کوشش ما از یك راه و برای یك منظور محدود است ، جز آنچه خیال کرده‌ایم، چیزدیگری نمیبینیم .

ما نیز مانند آن مرد نابینا نیازمند یك عمل جراحی هستیم منتها جراحی فکری و روحی برای باز شدن چشم وجدان و دیدهٔ بصیرت ، تا بتوانیم پیرامون خود و چه بسا افقهای دور دست را بهتر ببینیم و وجوه مختلف کار و نشاط وفعالیت را که محرکین ما برای زندگی ماست ، زودتر پیدا کنیم .

ما معنی بزرك بودن ومعتبر شدن را آن میدانیم که کمتر کار کنیم و ازمیزان سعی وتلاش خود بکاهیم و باصطلاح هرچه مهمتر میشویم، زحمتمان کمتر باشد !

کودك از آغاز زندگی نسبت بهر چیز توجه دارد و هرچه بزرگتر میشود و دقت نسبت بیك چیز دراو رو بفزونی میگذارد، رفته رفته اهتمام او نسبت بآشیائی که مستقیماً درمسیر او نباشد، کم شده دیگر بهمه‌چیز توجه نمیکند واز همین وقت است که هرروز ازیك چیز تازه روگردان میشود و چون بازیچه‌های خود را بدین نحو رفته رفته از دست میدهد، دیگر کمتر بچیزی‌سرگرم‌میشود وملول وافسرده، پژمرده ودامرده‌بار میآید وچون با همین‌روحیه پا بمرحلهٔ بلوغ نهادواز آن گذشت، فقدان نیروی کار و نشاط،همیشه اوراازسعی وعمل گریزان واورا متوجه وسایلی‌میکنند که باآن‌سرگرم‌شود ودرواقع، مسئولیتهای زندگی‌را ازیاد ببرد .

اینگونه اشخاصند که همیشه شانه اززیربار مسئولیت رهامیکنندواز کار میگریزند وشگفت آنکه بزرگی وبرتری راهم درکم‌کار کردن و کم زحمت کشیدن میدانند . این اشخاص که متأسفانه درهرمحیط ودرتمام‌طبقات اجتماع، از وضیع وشریف فراوان هستند ، چه‌آنانکه احتیاج بکار کردن دارند وچه آنانکه مستغنی ازمزدکار خود میباشند، یگانه هدفشان یك‌چیز وآن سرگرمی‌وگذراندن وقت‌است . این اشخاص ازهرگونه‌حرکت که‌نام « کار » بروی آن باشد ، میگریزند و از هر چیز که معنی کار بدهد پرهیز دارند و بدین نحو یك عادت‌پلید درایشان‌پیدا میشود که‌سالیان‌دراز ممکنست ازسعی وعمل که مثمر ثمر است، کورونابیناشان کند .

امروز هدف زندگی هرکس بدست آوردن پول وجمع مال است و مردم درین خودکامی وحرص پلید، ازخندهٔ نشاط وعشق ومحبت و انواع مسرتهای فردی واجتماعی بی‌بهره‌اند در صورتیکه پول برای‌زندگی است

نه زندگی برای پول ولی مردمی دیده میشوند که جان وسلامت و چه بسا که جوهر معنویت و آدمیت را برسر پول میگذارند : دراطاقهای تیره و تنك از صبح تاشام مینشینند وحساب دینار دینار پول خودرا میکنند! نه عشق، نه محبت و نه خیر اجتماعی ، هیچ فکر و هیچ اندیشهٔ دیگر بغیر از پول ندارند و بدبختانه پول راهم برای پول میخواهند نه بـرای تهیهٔ موجبات و وسایل آسایش زندگی !

گروهی دیگر مثل ماشینهای کوك کرده، بی‌هیچ ذوق و نشاط ، در نهایت خشگی وانجماد، سر بزیر افکنده عمررا بکار سکررو پرملال مستمری که دارند، میگذرانند وهرگز گوشهٔ خاطرشان حاضر نیست ازین کدورت دائمی بیرون آید وسربردارند وافقهای بدیع زندگی‌را تماشا کنند وغیراز آن کوره راهی که‌سالیان‌درازست در پیش گرفته‌اند، قدم‌درراه‌تازهٔ‌روشن‌تر ووسیع‌تری بگذارند .

بیشتر افرادکه بیخ ریش یك‌کاررا چسبیده‌اند، گرفتار یك انحراف فکری هستند وآن اینستکه خودرا فقط لایق آن‌یك‌کار میدانند ودیگـر نمیخواهند یامیترسند که بکارهای دیگری نیز دست بزنند وخود این خیال واهی، همیشه‌افق‌زندگی ایشانرا تیره ومحدود ودلشانرا نومید وجبینشانرا پرچین میکندوچون عمرشان بی‌تلاش و بی‌نشاط و بالنتیجه یکسان‌ویکنواخت میگذرد، همیشه ملول وافسرده‌اند .

وقتی زندگی بر کسی تنگ آمد، برای بدست‌آوردن راه‌تازه و نشاط نو، بایدهرچیز وهر کاررایکبارهم شده تجربه کرد . باید خودرا درآغوش تجربیات‌تازه‌انداخت‌و باستقبال‌حوادث رفت . روزراساده وساکت گذراندن و دریك‌گوشه افتادن و سر بجیب تفکر فرو بردن ، کار عاقلانه نیست . بهر کار که پرداختن بآن برای انسان معقول باشد ، باید دست زد . باید عادات تازه ومثبت درما پدید آید تاخود بخود اثرخمود بودن‌را ازماسلب کند ومارااازقعر صندلی راحتی که‌درآن‌فرورفته‌ایم بلند کند ودرپی آزمودن مجهولات تازه بفرستد .

کسانیکه حاضر نیستند دست‌بکاری تازه زنند ، معمولا نداشتن وقت یاسرمایه‌را بهانه‌میآورند . این اشخاص، عاجز ازفهمیدن این‌نکته‌هستند که غالباً آنچه‌بنظر یکنفر، عادی وساده‌است، بنظر دیگری دشوارو فوق‌العاده

جلوه میکنند. اگر شما انواع کار و تلاش عادی دوزاده نفر از دوستان و آشنایان خودرا یادداشت کنید متعجب خواهیدشد که از چه کارهای روزانه تاکنون سر باز میزده‌اید!

خانمی باشوهرش مرافعه داشت که چرا اوخجالت میکشد اشیائی را که ازمغازه‌خریده‌است، درخیابان بدست گیرد و بمنزل آورد. «آقا»حاضر نبود بقول خود: «درانظار عامه» چیزی زیربغل یا بدست گیرد. یکروز که هردو برای خرید بیرون رفته‌بودند، خانم یادش آمد که کوزه‌لازم‌دارد واز کوزه فروش کوزه خرید ولی بازسربرداشتن آن میان خانم و آقا دعوا درگرفت. خانم برای آنکه بشوهرش درس خوبی بدهد، کوزه‌را زیربغل گرفت ودر خیابان براه افتاد. مردم وقتی میدیدند این آقا دست‌خالی راه میرود وخانم باکوزه، نگاههای‌سرزنشباری باو میکردند تاسرانجام‌ناچار شد کوزه‌را ازدست‌زنش بگیرد واز نگاه سرزنش مردم که‌خجالتش بیش‌از حمل کوزه بود، مصون بماند ولی‌ازآنروز شرم اینکار ازآنمرد سلب‌شدو آنچه تاآنروز بنظرش دشوار و بنظر خانمش آسان بود، بنظر خودش‌نیز آسان جلوه کرد.

بسیاری ازاشخاص خیلی زود از کار خسته و زده میشوند و کار روزانهٔ خودرا با کسالت و ملال انجام میدهند. این اشخاص یا کارشان مطابق میلشان نیست ویا آنکه نمیدانند کارخود واوقات روزانه‌را چگونه باذوق‌و نشاط طی کنند.

بسیاری ازمادران ازماندن‌درخانه وکارهای یکنواخت بچه‌داری‌خسته میشوندوالبته حق‌دارندولی بامختصری تدبیر میتوانند خودرا ازین‌خستگی‌و ملال بیرون آورند. میتوانند خودشان نیز در بازیهای بچه شرکت کنند: بدوند، بخندندوحتی چه‌ضرردارد که لحظه‌ای با بچه‌ها «قایم‌موشك» یا« گرگم بهوا» بازی کنند؟!

این خود باعث نشاط روحیهٔ مادران میشود و ضمناً نیز تشویقی است که‌ازبچه کرده‌اند زیراکودکان وقتی‌با بزرگتر ازخود بازی کردند برای خود احساس‌شخصیتی میکنند واین بهترین‌تقویت برای روحیهٔ کودك است و ضمناً بزرگترها نیز از خستگی و ملال بیرون میآیند و سبکبال و خندان میشوند.

برای خسته نشدن درخانه کارهای دیگری ازقبیل بافندگی، مطالعهٔ کتاب یا مجله، شنیدن یك صفحهٔ موسیقی کافی است واشخاص میتوانند باپیدا کردن انواع این سرگرمیها نگذارند حوصله‌شان زود سر برود.

گروهی دیگر نمیدانند اوقات روزانه‌را چگونه بسر آورند. یااصولا بیکارند و نمیدانند چگونه خودرا سرگرم کنند ویا آنکه کار دارند و در اوقات کار نیز باکمال بیحوصلگی هردم بساعت نگاه‌میکنند تاچه‌وقت ساعات کارشان بپایان رسد ونفس تازه‌ای بکشند! تازه‌وقتی‌هم که‌اوقات کارشان بپایان رسید باز نمیدانند ساعات فراغت‌را چگونه بگذرانند که هم‌مفید وهم لذتبخش باشد. چه‌ضرر دارد آقای خانه روزهای جمعه‌را درمنزل، نجاری و باغبانی وحتی دوخت و دوز کند؟ تربیت پیشاهنگی برای تقویت استعداد اشخاص بمنظور همینگونه کارهای مختلف ومتفرق است که درزندگی پیش میآید و باید آنهارا دانست. زیرا گذشته از نفعی که بحال ما دارد چون‌خود یکنوع تنوع است بی‌تفریح ولذت‌هم نیست.

شما که بیخ ریش یك کار را چسبیده و از امتحان کارهای دیگر بیم دارید اگر روزی خدای ناکرده آن یك کار را نیز ازدست شما بگیرند آنوقت چه‌خواهید کرد؟ تجربه نشان داده است که اتکاء واعتماد بیك کار، سرانجام ببیکاری ومحرومیت ازاستفادهٔ وقت منتهی شده‌است. بایدجرئت وشهامت‌داشت‌وچشم‌و گوش‌را باز کردو آزمودن کارهای تازه‌وسردرآوردن ازامور جدید و بیسابقه‌راهمواره وجههٔ همت‌خود قرار داد.

درین عصر سرعت که‌ما باکمال عجله‌زندگی میکنیم کمتر مجال‌وقت واندیشه‌درامورجزئی‌وحوادث سرراه خود داریم ولی یك آدم زرنك درهمه حال منتظر در یافتن یك نکتهٔ تازه ودیدن یك چیز نو ومترصد استفاده‌از کوچکترین حادثه وناچیزترین پیش آمد است و چه بسا که همین انتظار و مترصد بودن، درهای بسیاری از امور و کارهای تازه را بروی انسان باز میکنند...

گروهی ازاشخاص‌مثل اینستکه نسبت بهر کار، غیراز کار خوددشمنی وستیز دارند و بهیچوجه حاضر نیستند از کارهای دیگر نیز سردرآورند. برعکس گروهی دیگر که همیشه ازین شاخ‌بآن شاخ میپرند ودریك کار بند نمیشوند. بهرحال این هردودسته‌هیچوقت از کارهای بزرك‌ومفید نمیتوانند

برخوردار باشند .

در پی کارهای متنوع رفتن مستلزم ترك کردن کار نخستین و غافل ماندن از شغل اساسی نیست بلکه شخص را در همان کار عمده ای که دارد بیناتر میکند . بنابر ین آزمودن کارهای نو هیچوقت مزاحم کار همیشگی نیست بلکه یکنوع کمك و تقویت همانکار بشمار میرود و اینکه گروهی ببهانه میگویند وقت کار های دیگر نداریم از تنبلی و بیم از حرکت و فعالیت تازه است زیرا در طی انجام کار همیشگی روزانه چه بسا امور تازه هست که میتوان نسبت بآن توجه داشت و از تجربه و آزمایش آن غافل نماند .

باید با روح گشاده کار کرد تا همیشه افقهای تازه در برابر فکر انسان گشوده شود و همانطور که گذشت در مقابل اشخاص لازم است حوصله و شکیبائی در مقابل امور و اشیاء تازه نیز سبب میشود که در انسان علاقه بدقت درهر چیز تقویت یابد وشخص همیشه تشنهٔ دریافتن نکات تازه باشد .

تجربه کردن هرچیز ولو یکبار اگرچند سال دوام کند مقدار زیادی مواد نافع برای معیشت روزانه بدست میدهد وشخص را باافراد بسیاری در تماس میگذارد که آشنائی باایشان خود ازفرصتهای بسیار نیکوی زندگی است و شما با این طرز فکر در زندگی همه جا جایتانست و با همه میتوانید صحبت و آمیزش کنید و هر جا بروید راه در برابر شما باز خواهد بود .

چگونه یك شخص عاقل که میتواند مزایای توسعهٔ حدود زندگی و مضار محدودیت آنرا درك کند حاضر میشود که درصدد تنوع وتوسعهٔ حدود زندگانی خود بر نیاید ؟ اینراهم بایددانست که اطلاع یافتن از فوائد آزمایش هر کار معنایش آن نیست که شما حتماً این کار را خواهید کرد زیرا البته تفاوتست میان اندیشهٔ انجام دادن یك کار باپرداختن بآن . چاره هم اینستکه کمتر «فکر» کاری را درسر بپرورانید وبیشتردر پی «انجام دادن» آن بروید. بیشتراشخاص، زیادتر ازعمل کردن، حرف میزنند درصورتیکه اشخاص کاری کمترحرف میزنند وبیشتر عمل میکنند .

ازین قبیل اشخاص زیاد هستند که آرزوهای بسیار وحتی کوچك دارند

ولی یك ازهزار آنچه در بارهٔ هدف خود میاندیشند در بارهٔ وسیلهٔرسیدن بهدف فکر نمیکنند واصلا طرف آن نمیروند . بقول «خانم روزولت» چه خوبست کههریك‌ازما ولودریك‌منطقهٔمحدودزندگی، مانند یکنفرجهانگرد باشیم . اما آنچه برای آزمایش وتجربه انتخاب میکنیم باید از روی عقل وحکمت باشد تابیرویه حرکت‌نکنیم .

زندگی محدود که عاری از تجربیات تازه باشد بسیار خسته کننده و ملال آوراست واگر همت‌ما محدود باشد اسراف درتفریح وخوشگذرانی نیزچارهٔخستگی وملالت‌مارا نمیکند. تنها شوروشوق‌نسبت بتجربیات‌تازه و عشق‌بکار است که همواره مارا سرخوش وشادمان نگاه میدارد .

۱۴ـ استفاده از رنجها ودشواریها !

تاکنون هروقت مصیبتی برمن وارد شده وعرصه‌را برایم تنك ساخته است ، این‌جمله‌را که دهسال پیش یکی ازاستادان دانشگاه بمن گفته است بخاطر میآورم ویأس وناامیدی‌را ازخود دور میسازم : «اگر تقدیر لیموی نرسیده‌ای بتوداد، مانند اغلب مردم گمان مبرکه تقدیر سرناسازگاری با تو دارد و در حالیکه بدیگران میوهٔ شیرین عطا میکند ، بتو میوهٔ ترش میدهد زیرا تو میتوانی ازین‌لیمو شربت شیرین وگوارائی تهیه کنی !»

هروقت خودرا بامصیبت یاامردشواری‌روبرومیبینم، نصیحت‌آن‌استاد ارجمندرا بخاطر میآورم وازخود میپرسم که چگونه میتوانم ازین مصیبت‌و دشواری رهائی یابم یااستفاده کنم ؟ بعبارت دیگر چگونه این لیموی‌ترش راکه تقدیر بمن داده است ، بیك شربت‌شیرین وگوارا تبدیل سازم ؟»

خانمی که «تلماتمپسون» نام داشت ، در بارهٔ درس عبرتی که ازجنك جهانی اخیر گرفته بودگفت : « هنوز بیش از چند ماهی از زناشوئی من‌و شوهرم نگذشته بود که وزارت‌جنك تصمیم گرفت‌شوهرم را بایك‌هنك‌سرباز بصحراهای مکزیك بفرستند وبالطبع لازم بودکه‌منهم‌باوی بروم تاکنارش باشم ووسایل‌راحت اورافراهم کنم . درآنجا‌بمن بی‌اندازه سخت‌میگذشت زیرا هوا خیلی گرم وطاقت‌فرسا بود و علاوه برین، هیچگونه سرگرمی و ووسایل راحت وجود نداشت ومردم مکزیك وسرخ پوستانی که درآندیار

سکونت داشتند، نمیتوانستند انگلیسی صحبت کنند و همواره در غذائی که میخوردیم وهوائی که تنفس میکردیم، ذره‌های گردوغباروریك وجودداشت! هرشب بادهای سهمگینی میوزید و صداهای مهیب ازگوشه و کنار بگوش میرسیدوخواب‌را ازچشمهامیربود وچون تاآنموقع بازندگی سخت و دشوار وناراحت کننده روبرونشده بودم،ضعیف وناتوان گردیده مغلوب غم‌واندوه ویأس ونامیدی شدم وچیزی نگذشت که نامه‌ای برای پدرم نوشتم ودرآن متذکر شدم که « من دیگر نمیتوانم درین جهنمی که من وشوهرم در آن زندگی می کنیم بمانم . ازینرو شوهرم را ترك گفته بخاك میهن مراجعت خواهم کرد ». پدرم درجواب نامه‌ام بیش‌از چند سطر ننوشت که تاآخرعمر آنرا فراموش‌نخواهم کرد . آن چند سطر ازینقرار بود : « دونفرزندانی ازمیان میله‌های زندان بفضا نگریستند، یکی از آنها بپائین‌که جزگل و کثافت چیز دیگری نبودولی دیگری بآسمان که ستارگان درخشان درآن خودنمائی میکردند...»

من‌این چندسطر‌راخواندم واز ضعف وناتوانی خویش‌خجل‌وشرمنده شدم وتصمیم گرفتم بآسمان زیبا وستارگان درخشان نگاه کنم وهرجاهستم بچیزهای خوب وزیبایش بنگرم. ازینرو ببومیان آنجا اظهارمحبت وعلاقه نمودم ، آنها دوستدار من شدند و هدایای گرانبهائی که حاضر نبودند بجهانگردان بفروشند تقدیم من کردند .

آنگاه بگیاهان بیابان با نظرکنجکاوی نگریستم و میخواستم زیبائیهائی‌را که درسادگی آن وجود دارد دریابم. همچنین بقرص خورشید که صبحگاهان سرازخاور برمیآورد وشامگاهان درافق‌باختر ازنظرپنهان میشد ، نگاه میکردم و از زیبائی طلوع و غروب آن حظ و لذت وافر میبردم وچند جلد کتاب که دربارهٔ صحرا وحیوانات ونباتات نوشته‌شده بود خواستم‌وبابیصبری واشتیاق تمام مشغول مطالعهٔ آن شدم وپس‌ازمدتی‌حس کردم که دنیای پیرامونم نه‌فقط مانند سابق زشت و گرفته‌نیست بلکه‌زیباو خندان ودوست داشتنی است !

بیابانهائی که درآن زندگی میکردم تغیر نکرده بود وهمچنین‌مردم آنسامان نیز تغیر ننموده بودند ولی آنچه تغیر کرده بود خودم بودم زیرا از «میله‌های زندان» بجای آنکه بگل وکثافت نگاه کنم، بآسمان‌زیبا و

ستارگان درخشان نگاه میکردم و بقدری از آن سرزمین خوشم آمده بودو بآن انس والفت گرفته بودم که برمن گران آمد باشوهرم که بجای بهتر و آبادتری منتقل شده بود بروم. آنجاماندم ویادداشتهای زندگی خودوشوهرم رادر آن بیابانها برشتهٔ تحریردرآوردم و بعد آنرا بشکل کتابی چاپ کردم که رواج بسیار پیدا کرد.»

یکنفر کشاورز هرچه پول اندوخته بود داد ویك مزرعه را ندیده خرید وچون وارد آن شد دیدسرزمینی سنگلاخ است وقابل کشت نیست وحتی برای خوراك حیوانات نیز علف در آن نمیروید وعلاوه برین ، مارهای زیادو مختلفی نیزدرآن زندگی میکنند!

شاید بسیاری از اشخاص اگر بجای این مرد کشاورز بودند تسلیم یأس میشدند و بصدمهٔ روحی مبتلا و ناخوش و بستری میگردیدند ولی آن مرد کشاورز مأیوس نشد وشکیبائی خودرا ازدست نداد وحاضر نگردید مغلوب گ د: وتمام نیروی خودرا بکار انداخت تابتواند وسیله و طریقه‌ای بیابد تا از مزرعه‌ای که دار و ندار خود را برای آن از دست داده بود استفاده کند.

و بفکر افتاد ازمارهائی که درآن سرزمین کوهستانی وجود داشت استفاده کند-و نقشه‌ای برای اینکار کشید وآنرا عملی ساخت وچیزی نگذشت که آنسرزمین خشك بیك منطقهٔ صنعتی برای استخراج زهرمار مبدل گردید! زهرمارهارا بآزمایشگاه میفرستاد تااز آن تریاق برای اشخاص مارگزیده بدست آورند. همچنین پوستهای ماررا که از آن کیف و کفش برای خانمهای شیك پوش میسازند ببهای گزاف میفروخت و نیز گوشت مارها را درجعبه هائی میگذاشت و بخارج صادر میکرد. گوشت مار مانند دارو برای بعضی ازامراض مرهم است. سرانجام برای قدردانی ازآنمرد کشاورز، شهری را که بعداً در نزدیکی آنسرزمین ساخته شد، بنام وی خواندند.

شخص افلیجی داستان خودرا بدینگونه تعریف کرد: «درسال ۱۹۲۹ که بیش از بیست وچهارسال ازعمرم نمیگذشت، باکامیونی بجنگلی رفتم تا تیرهای چوب بیاورم. درمراجعت، کامیون برگشت وساق پاواستخوان فقراتم شکست وازآنروزتا کنون جز باصندلی چرخدارراه نرفته‌ام. نخست نتوانستم این زندگی راتحمل کنم و بسیار افسرده شدم و بکائنات فحش دادم ولی بیدرنك

دریافتم که اندوه وخشم جزدرد و ناامیدی نتیجه‌ای برایم نخواهد داشت. چیزی نگذشت که ازین حادثه استفاده کردم، باینمعنی که پیوسته مشغول مطالعهٔ کتاب شدم ودرخلال چهارده‌سال بیش‌ازهزار وچهارصد کتاب‌خواندم وباقرائت‌این کتابها حس کردم افق تازه‌ای در برابر ذهنم گشوده میشود و وزندگانیم شیرینتر و گواراترمیگردد. همچنین عادت بشنیدن موسیقی پیدا کردم وازسمفونیهائی که‌قبلا از آن متنفر بودم خوشم‌آمد و نظریه‌ام‌در بارهٔ زندگی‌تغییر کرد و برمن ثابت شد اکثر چیزهائی که قبلا برای‌بدست آوردن آن سعی و کوشش میکردم، بسیار ناچیز و غیر قابل دلبستگی بوده‌است. از کثرت مطالعه بامور سیاسی علاقمند شدم و ازروی صندلی چرخدار خود برای‌مردم نطقهای آتشینی کردم واکنون دریکی از شهرداریهادارای‌پست مهمی هستم!»

اگر «میلتون» نابینا نبود، راستی‌مارا ازآنهمه اشعار شیرین و نغز مستفید نمیکرد واگر «بتهوون» کر نبود، ما از سمفونی نهم او بهره مند نمیشدیم و اگر «داستایفسکی» و «تولستوی» در زندگی خود تحمل‌رنج‌وعذاب و ناکامی نمیکردند نمیتوانستند آنهمه آثار جاویدان برای ما باقی گذارند.

داروین میگوید: «اگر کسالت وناخوشی درتمام مراحل زندگی قرین من نبود، نمیتوانستم اینهمه توفیق در آزمایشهای عملی خود بدست آورم!». «لینکلن» در خانهٔ حقیری بدنیا آمد ولی اگر در یك خانهٔ اشرافی نشو ونمامیکرد ولیسانسیهٔ حقوق از دانشگاه «هاروارد» میشد و زندگانی زناشوئی آرامی بدست میآورد، نامش در صف اشخاص جاویدان ثبت نمیگردید!

همیشه سعی کنید از «لیموی‌ترش» شربت شیرین و گوارائی درست کنید واگرهم موفق نشدید، یقین‌بدانید که این‌آزمایش سبب‌میشود که شما بجای اینکه بعقب برگردید، بجلو بروید و افکار شوم و سیاه از سر شما دور شود. همیشه خوشبین ومرد عمل باشید تاگرفتار یأس وشکست‌نشوید.

۱۵ - چه کسانی پیروز میشوند؟

آیا بنظر شماهر کس‌توانست صاحب عمارات بزرك وخانه‌های‌متعدد

ومستغلات بسیارشود، یاآنکه‌هر کس توانست‌در بانک اعتبار بزرگی برای خودباز کند ویاآنکس که توانست رئیس‌اداره‌ای که درآن‌کارمیکند بشود درزندگی شخص موفقی است؟

اگر توفیق‌ورستگاری‌درنظر شما بتحقق‌پیوستن‌این‌قبیل‌آرزوهاست، حقیقت اینستکه این‌نوع توفیق ورستگاری توأم باشکست و ناکامی است و یا بعبارت دیگر، یکنوع موفقیت است که عوامل شکست و ناکامی در بر داردزیرا کسیکه صاحب خانه‌ومستغلات است بازهم‌دلش میخواهد که‌خانه‌ها وعماراتش‌مبدل بکاخهای بزرك و بناهای چندین طبقه شودو کسیکه‌در بانك اندوخته‌دارد دلش‌میخواهد برمیزان‌اندوخته‌اش‌افزوده گرددوهمچنین کسیکه رئیس اداره شده است بزودی برق این مقام درنظرش زائل شده علاقمند بمقامات بالاتر وبزرگتر میشود.

این‌قبیل‌طرز فکردر بارهٔ‌توفیق‌و کامیابی غالباً ناشی‌از علاقه بپیش‌افتادن وتفوق مادی ومعنوی است. البته میل و رغبت برستگاری و پیروزی یکی از عوامل محرك‌زندگی انسانست وازعوامل نیکوی زندگی‌است ولی‌اگر فقط متوجه بالا رفتن وزیاد شدن وذخیره کردن باشد، از عوامل زیانبخش وازمیان برندهٔ زندگی خواهد شد زیرا دراینصورت شخص درحکم کودکی است که برای‌پیش‌افتادن ازسایربچه‌ها خوشحال‌شده وفقط‌برای‌آنکه‌همیشه از آنان جلو باشد وجلو بزند، میدود ومیکوشد واین‌حالت سرانجام مایهٔ رنجوری است.

بسیاری از اشخاص، راحت نمی‌نشینند مگر آنکه دریك سطح بالاتر از حد مداخل ودرآمد خود زندگی کنند و اینهم نیست مگر برای آنکه شهوت‌برتری فروشی وظاهر سازی و افاده بدیگرانرا در خود فرونشانند! زنان درین قسمت سختگیرتر از مردان هستند یعنی بیش از مردان در بند آن هستند که بسطح زندگیشان تظاهر و تفاخر کنند. چه بسیار زنان که اعصاب شوهران خودرا درهم شکستند و در آنها علل وعوارض‌جسمی و روحی پدید آوردند و یاآنانرا وادار باختلاس و تزویر و دزدی کردند تابتوانند بامحافل وطبقاتی‌بالاترازخود که‌معاشرتشان‌مستلزم مخارج گزاف وبیش‌از اندازهٔ مداخل خودشانست، رفت‌وآمد کنند، وبا بالاتر ازخودشان هم‌آهنگی و همسری نشان دهند!

پیروزی ورستگاری واقعی پیش‌ازهرچیز یك احساس‌روحی‌وآسایش وآرامش وجدانی‌است. روانشناسان نیك اندیش که صلاح حال افرادجامعه را درنظر دارند رسیدن باین پیروزی ورستگاری واقعی را درنتیجهٔ‌صفات‌و مزایای خاصی میدانندکه مهمترین آنها ازینقرارست .

۱ ـ اندازه گیری صحیح : این صفت عبارت از اینستکه انسان استعدادها وضعفهای خودرا درست اندازه گرفته باشد یعنی نه‌خود را زیاد دارای مواهب سرشار بداند ونه آنکه سراپا عیب ونقص بشمارد . همچنین اموری‌راکه درزندگی پیش میآید، درترازوهای متعادلی بسنجد وبرای هر چیز اهمیتی را که در حقیقت داراست قائل باشد . نه چیزی را زیاد بزرك کند ونه‌از قدر و اهمیت چیزی بکاهد و بالاخره اینکه شخص باید محسنات و عیوب خود را نه‌کم کند و نه زیاد ولی درست آنهارا بشناسدو بکوشد که نقائص و عیوب خود را رفع کند و بر محسنات خود بیفزاید و همچنین برای محسنات دیگران‌قدرواهمیت قائل‌باشد و نقائص‌وعیوب‌اشخاص را بزرك نکند .

۲ـ بهتر انجام‌دادن کار : معنی بهترانجام‌دادن کاراین نیست که شخص کارخودرا بکندی انجام دهد بلکه باید کاررا خوب‌ودرست انجام دادولی در اندك مدت ممکن ... وبرای آنکه انسان کار خودش‌را درست و بموقع انجام‌دهد، نباید سطح فکرش این باشدکه ازدیگران جلو بزنند و یادیرتر از دیگران کارش‌را تمام کند زیراهرکس تاب و توانی باندازهٔ خود دارد و نمیتواند ازحدود آن تجاوز کند واگر بخواهد دائماً میان کار خود و کار دیگران مقایسه بعمل آورد، نتیجه‌اش اینستکه بطور حتم کار خودرا بهتر ازکار دیگران خواهد شمرد وهمین صفت سبب خودستائی او میشود یعنی نتیجهٔ مقایسه کردن‌کار خود با کار دیگران اینستکه اگر از دیگران بهتر باشد و بیشتر کار کرده باشد، غره‌میشود واگر بدتر وکمتر کار کرده‌باشد نومید میگردد واین هر دو نتیجه برای کامیابی و رستگاری انسان مضر است زیرا با نومیدی وهمچنین باکبر وغرور نمیتوان کاررا درست‌وصحیح ازپیش برد بدلیل‌اینکه‌این هردو صفت ازهمت انسان میکاهد ومیزان کار ونتیجهٔ محصول ومساعی آدمی را پائین میآورد .

۳ ـ امیدواری‌همیشگی : شخص‌موفق‌ورستگار، شعلهٔ‌امیدواریش

هیچگاه خاموش نمیشود زیرا ریشهٔ آن در سرچشمهٔ سالم و روح آرام و امیدوار اوقرار دارد که‌هر گزدستخوش‌اضطراب نمیگردد وازپیش‌آمدهای خوب و بد اعتدال خودرا ازدست نمیدهد.

۴ ـ خدمت بدیگران : همچنین کسیکه رستگاری و پیروزی واقعی را در زندگی خواهانست باید همیشه آمادهٔ خدمتگزاری بدیگران باشد زیرا وضع اجتماعی زندگی بشر اینطور اقتضا میکند که تا افراد نسبت بهمدیگرخدمتگزار نباشند، خوشبختی نه برای فرد میسر خواهدبود و نه برای جامعه . نکتهٔ مهم اینستکه کسیکه از خدمت بدیگران دریغ نمیکند ، نباید متوقع باشد که‌ازوقدردانی کنند وازقدردانی‌ویافراموشکاری ایشان‌نه‌زیاد خرسند گردد و نه زیاد رنجور !

۵ ـ ناچیز شمردن شکست : آدم پیروز و رستگار کسی نیست که نیروی ناشی از رقابت و کینه نسبت بتوفیق دیگران او را پیش رانده باشد بلکه کسی براستی پیروز و رستگار است که شکست و ناکامی را ناچیز شمارد و بداند که وقتی در میدان مبارزه شکست خورد ، چگونه از نو بر خیزد و بار دیگر راه پیروزی را از سر گیرد و طریقی راکه برای خود پیش گرفته و بمقصود نرسیده بود از نو باهمت و نشاط تازه‌تری ادامه دهد ...

چه‌بسا شکستها و ناکامیها که انسان را دوچار فرسودگی اعصاب و پژمرگی روح میسازد و او را بجبران این فرسودگی و پژمردگی بجانب مخدرات‌ومکیفات زیانبخش میکشاند وآدم سیه روزی را بر شمارمعتادان بدبخت میافزاید !

مرد پنجاه‌وپنجساله‌ای‌را میشناسم که معاون مدیر یك شرکت بزرك بود وهمهٔ‌آرزویش این بود که روزی بمقام مدیریت‌آن شرکت برسد ولی اعضاء هیئت مدیرهٔ آن شرکت ، شخص دیگری را بمدیریت شرکت خود انتخاب کردند و باآنکه تفاوت حقوق مدیرشرکت و معاون آن زیادنبود، این عدم توفیق برای آن مرد پنجاه و پنجساله بقدری غیرمترقب ورنج ـ آور وناراحت‌کننده بود که بکلی آرامش اعصاب و خونسردی خودرا از دست داد و نتوانست در کار خود طاقت بیاورد و بزندگی آرام و عادی گذشته‌اش ادامه دهد ومعتاد بشرب الکل شد و این اعتیاد هم میانهٔ او را

بازنش بهم زد و سرانجام از هم جدا شدند و بدینگونه زندگی او بهم خورد برای آنکه نتوانست بر خلاف میل و آرزوی خود چیزی ببیند !... درصورتیکه ممکن بود با تحمل وضع وادامهٔ خدمتگذاری خود باردیگر درموقع انتخاب مدیر شرکت اورا انتخاب کنند چنانکه هیئت مدیرهٔ شرکت میخواست برای دفعهٔ دیگر اورا باین مقام برساند ولی همین کم ظرفیتی او نشان داد که لایق مقام مدیریت نیست زیرا کسیکه نتوانست شکست را تحمل کند توفیق وکامیابی راهم متحمل نخواهد شد !

آزمایشهای روانشناسی نشان داده است کسانیکه از شکست و ناکامی زیاد رنج میبرند یعنی حساسیتشان در برابر هر گونه عدم توفیق در زندگی شدید است زیادتر و شدیدتر هم مبتلا ببیماریهای روحی و عصبی میشوند .

در آزمایشگاههای بیماریهای روحی امریکا آزمایشهای زیادی برای دریافتن مقدار و میزان نیروئی که از انسان صرف تحمل شکست و ناکامی میشود بعمل آمده است . یکی ازین آزمایشهای ساده بدینطریق بوده است که اشخاص متعدد در سنین مختلف خواسته اند که مسائل بخصوصی را حل کنند و در هنگامیکه این اشخاص مشغول حل آن مسائل بوده اند ، با دستگاههای مخصوصی ضربان قلب و مقدار عرقی را که آنان ریخته اند سنجیده و اندازه گرفته اند و معلوم شده است که هر چه مسئله سخت تر و شتاب و نومیدی و اضطراب شخص بیشتر شود، احتمال کامیابی درحل مسئله کمتر خواهد بود و هر چه خونسردی واعتدال و ظرفیت انسان بیشتر باشد و بهتر بتواند آرامش خود را حفظ کند ، احتمال اینکه از عهدهٔ حل مشکلات بهتر برآید، بیشتر است .

آخرین سئوال که هر کس باید ازخود بکند اینستکه : «آیامیخواهم موفق وکامیاب باشم برای آنکه ثروتمندتر و بالاتر و معروفتر از دیگران شوم یا آنکه توفیق و کامیابی را برای خود توفیق وکامیابی دوست میدارم و در بند آسایش روح و آرامش وجدان هستم ؟». اگر ما توفیق و کامیابی را برای آسایش روح خود بخواهیم نه برای رجحان یافتن بر دیگران، بیشك در زندگی روی سعادت وخوشبختی خواهیم دید .

۱۶ - برای پیروزی در کار

بیشك هر کس کاری‌دارد که مایل است در آن توفیق‌حاصل کندولی متأسفانه بیشتر اشخاص‌راه توفیق در کاررا درست‌نمیدانند وچه بساکه‌طرز کارآنان طوریست که حتماً شکست وعدم توفیق ببار میآورد .

اینك چهار دستور مفید وعملی برای پیروزی در کار :

کار امروزرا بفردا نیفکنید ! بسیاری ازکارمندان و صاحبان کارها عادت دارندکاررا درهمان‌لحظه وساعتی که‌پیش میآید، انجام ندهند وآنرا برای روز دیگر معلق گذارند . بدینگونه اوراق زیادی روی میز ایشان انباشته‌میشود وکارهای متراکم بنظرشان دشوار وخسته‌کننده جلوه میکند .

مدیریکی ازبنگاههای نشر کتاب بمن‌میگفت یکروز ماشین تحریر کوچکی از اطاق‌کارش گم شد . هرچه‌گشتند، پیدا نکردند و دوسال تمام این ماشین تحریر گمشده یا دزدی شده بشمار میرفت تا آنکه یکروز در حالیکه با منشی خود درمیان‌اوراق متراکم، دنبال‌کاغذ مخصوصی میگشت ناگهان آن‌ماشین تحریر کوچك را در میان اوراق متراکم و انباشتهٔ‌دفتر کار خود پیدا کرد !

شك نیست که وقتی صاحب کار، کارها را در موقع خود انجام‌ندادو میز خودرا‌ملو‌ازنامه‌هائی دید که‌در بارهٔ‌آن‌هنوز اقدام نشده و گزارشهائی را هنوز مطالعه نکرده، خود این سبب میشود که شخص دوچار نگرانی و ناراحتی گردد وازکار بیزار شود واحساس ناراحتی‌عصبی کند .

اصولا وقتی انسان‌کارها را متراکم گذاشت، این احساس باو دست میدهد که‌وقتش برای انجام‌کارهایش‌کافی نیست وخود این‌احساس که‌انسان ببیند وقت‌برای انجام‌کارهایش ندارد، دراوفشار خون یامرض‌قلب ویازخم معده پدید میآورد .

دکتر « ویلیام سادلر» یکی از پزشگان روانشناس در آمریکا و صاحب‌کتاب «شعور باطن و رابطهٔ آن بابیماری روحی »که مطب روحی بزرگی‌در«شیکاگو»داردحکایت میکندکه روزی مدیر یکی از بنگاههای بزرك شیکاگو برای معالجهٔ روح و اعصابش نزداورفته‌بود وازخستگی و

تعب مینالید و در آن اثناء که مدیر بنگاه ، حال خود را برای «سادلر» شرح میداد ، زنگ تلفن صدا کرد ومدیر بیمارستانی که«سادلر»در آن کار میکند، ازو تقاضا کرد گزارش موضوع معینی را برای او بفرستد . «سادلر» بیدرنك آن گزارش را نوشت و به بیمارستان فرستاد و از نو بشنیدن بقیهٔ شرح حال مدیر بنگاه پرداخت . اما ایندفعه نیز بار دیگر تلفن زنك زد و تقاضای دیگری ازدکتر«سادلر» شد. دکتر بیدرنك آن تقاضارا نیز انجام داد وباردیگر آمادهٔ شنیدن شرح حال مدیر بنگاه شد . مدیر بنگاه شمه‌ای دیگر ازشرح حال خود را گفته بود که یکی از همکاران «سادلر»وارد شد وازو تقاضا کرد دربارهٔ مریضی که حال خطر ناك دارد، باو کمك کند و این یکنوع مشورت نظری بود .

«سادلر» بیدرنگ نظر خودرا بطور مشاوره بهمکارش اظهارداشت و با طلب معذرت از مریض خود تقاضا کرد که باز ماندهٔ شرح حالش را بگوید. اما مدیر بنگاه از جای خود برخاست و دیگر باقی حالش را نگفت و بجای آن چنین گفت : « موردی برای معذرت خواهی شما نمیبینم زیرا در همین چند دقیقه‌ای که کنار شما بودم ، بعلت بیماری خود پی بردم زیرا ازشما عملا آموختم که چگونه هر کاررا درهمان موقع خود انجام‌دهم و نگذارم متراکم شود وتراکم آنها اعصابم را آزار برساند . خود این تجربه بهترین نسخه برای شفای اعصاب منست وخیلی متشکرم ! »

برنامه داشته باشید : یکی از روانشناسان که در راز رستگاری بسیاری از ثروتمندان و دانشمندان و نویسندگان معروف مطالعه کرده است مینویسد نخستین عامل پیروزی در کار ، تنظیم و ترتیب آن بشکل برنامه ومبادرت بانجام‌دادن کارها برطبق قاعدهٔ « الاهم‌فالاهم» است یعنی اول کار مهمتر وبعد کار مهم وبهمین ترتیب تانوبت کارهای کوچك برسد .

بیشتر کسانیکه در کارهای‌خود توفیق حاصل کرده‌اند، ازین‌قاعده پیروی نموده‌اند و نقشهٔ تخلف ناپذیری برای زندگی روزانه و کارهای خود داشته اند که بهیچ قیمت‌هیچیك ازموادآنرا درهیچ‌صورت انجام‌نشده باقی نمیگذاشته‌اند .

کسانیکه در کارهای خودپیروز میشوند، معمولا صبح زود ازخواب برمیخیزند ودرین هنگام که‌ذهن انسان برای انجام کارهای‌فکری آمادگی

بیشتری دارد کارهائی را که میبایست آنروز انجام دهند از نظر میگذرانند و چه بسا که بترتیب اهمیت، آنها را روی کاغذ میآورند و آنگاه با ارادهٔ راسخ در پی انجام آنها میشتابند.

« برناردشاو » نویسندهٔ بذله‌گوی ایرلندی از کسانی بود که برای کارهای خود برنامهٔ تخلف ناپذیری داشت وخودش بارها میگفت که اگر برای نویسندگی خود برنامه ترتیب نمیداد، بیشك همان کارمند سادهٔ بانك که در آغاز جوانیش بود، باقی میماند!

«برناردشاو» از همان جوانی باخود قرار گذاشت که اگر آسمان هم بزمین آید، هر شب پنج صفحه درساعات معین چیز بنویسد. «شاو» سه سال تمام این برنامه را هرشب انجام داد.

در آغاز کار، سی دلار بیشتر از انجام این برنامه عایدش نشد ولی بعدها در نتیجهٔ پیروی از همین برنامه بشهرت و ثروتی رسید که همه از آن آگاهیم وخود بزرگترین پیروزی یك نویسنده در کار بشمار میآید.

دراتخاذ تصمیم تردید نکنید : یکی از شاگردان سابق من میگفت هنگامیکه عضو ادارهٔ یکی از شرکتهای فولاد سازی بود میدید که جلسهٔ اداری شرکت بارها و پشت سرهم تشکیل میشود و درطی آن مسائل عدیده مورد بحث قرار میگیرد ولی از آن میان فقط بیکی دو مسئله کاملا رسیدگی میکنند ودربارهٔ بیشتر از یکی دو قضیه نمیتوانند تصمیم قاطع بگیرند بطوریکه خود این معوق ماندن قضایا و روشن نشدن تکلیف کارهائی که درجلسات اداری تصمیم قاطع دربارهٔ آنها اتخاذ نمیشد، سبب معطل ماندن کارهای شرکت میگردید.

وی میگفت چون عضو حساسی در آن مجلس اداری شرکت داشت ازین وضع حوصله‌اش سر آمد و پیشنهاد کرد که درجلسات اداری تا تکلیف هریك از مسائل مورد بحث بکلی روشن نگردد دست از آن برندارند و جلسه‌را بپایان نرسانند ویا آنکه مطالعه واتخاذ تصمیم نهائی در آن باره را بیکی از کارمندان لایق اداره محول دارند تادرسر موعد معین تکلیف آنرا روشن سازد.

شاگرد قدیمی من میگفت پیروی ازین روش یعنی کوشش در اتخاذ تصمیم قطعی و نهائی در بارهٔ مسائل مـورد بحث ، سبب پیشرفت کارهای

شرکت گردید !

کارا تقسیم کنید : بسیاری از کارمندان عالیرتبه و یا مدیـران بنگـاهها ومسئولین‌امور، خویشتن‌را برای‌انجام دادن کارها دوچارخستگی ومبتلای‌مرض میسازندو بالاخره‌خودرا بدامن مرك میاندازند زیرا وسواس دارند که همهٔ کارهارا خودشان انجام دهند !

البته شك نیست که تقسیم کار ومسئولیت، کار آسانی نیست وواگذار کردن کاری حساس بکسیکه کفایت آنرا ندارد دور از حکمت و بصیرت است ولی‌لایق نبودن اشخاص، دلیل آن نیست که کارها باید دردست یکنفر متمرکز گردد زیرامتمرکزشدن امور دردست یکنفر، هرقدر هم که کفایت ولیاقت داشته باشد، باز یکنوع دیگر برای خودکار وهم برای آنشخص خطر دارد .

اینجا دومطلب در میانست : یکی اینکه کارها را تقسیم کنیم‌وخورد خورد انجام دهیم نه‌آنکه یکدفعه بخواهیم چندین کار را ازپیش برداریم. دیگر آنکه اگرکسانی درزیر دست داریم آنانرا نیز درانجام عمل خود شریك گردانیم وبابیدار کردن حس مسئولیتشان کم کم حس‌دقت ودلسوزی در کاررا درایشان پدید آوریم .

ازذکراین‌نکته غافل نباید بودکه عوامل اخلاقی یعنی مدارا وحسن نیت ورفتار پسندیده وجلب اعتماد ودوستی وکمك ومعاونت نیز از عوامل پیروزی در کارست وبدترین دشمن توفیق درکار، حرص وطمع، بی‌اعتنائی بارزش اشخاص و قیمت کار آنـها ، خشونت اخلاقی ، بی انضباطی و سهل‌انگاری است .

۱۷ - روحیهٔ لازم برای کار

آیا از زندگی راضی هستید ؟ بعبارت‌دیگر : آیا درزندگانی خوداحساس‌سعادت میکنید ؟ خوشبختی یا بدبختی،سعادت یاشقاوت‌و بالاخره مسرور یا محزون بودن، دلیل میزان کامیابی یاشکست اشخاص در ترتیب دادن وضع زندگانی است . اگر شما زندگانی خودرا درست اداره کنید ، سعادت بالاخره بسوی شما رو میکنند ولی اگر درزندگانی خود سردرگم

باشید واضحست که سرانجام، غم‌واندوه بشما روی‌آور میشود .

بمیزانیکه احساس خوشبختی میکنید میتوان صحت وسلامت روحی و فکری شما را سنجید همچنانکه درجهٔ حرارت بدن مقیاس صحت بدنست. تب دلیل آنستکه بدن بامرضی که میخواهد روی آور شود درجنگ‌است. غم واندوه‌نیز دلیل آنستکه روح دوچار شکستی شده ویامیخواهدشکستی بخورد . شما درهرحال، چه آنوقت که خدای ناکرده تب‌دارید وچه آنزمان که احساس غم واندوه میکنید، هرگز نومید ودلسرد نشوید . این هردو حال دلیل پیکارتن وجان شماست ودرین‌پیکار، اگر بیم شکست باشد، البته امید پیروزی‌هم میتوان داشت .

پزشك حاذق میتواند از روی تب، مرض‌را کشف وعلاج کند و چون بیماری علاج شد، تب‌نیز زائل میشود . شما نیز وقتی بعلت واقعی غـم و اندوه وعدم رضای خود درزندگانی پی‌بردید،البته خواهید توانست که‌این عوارض نامطلوب زندگی روحی وفکری خودرا برطرف‌سازید .

احوال باطن و کیفیت افکار وروحیات خودرا بررسی کنید . . .شما دربارهٔ زندگی چه فکرمیکنید ؟ البته دشوارست پاسخ درستی باین‌پرسش بدهیم ولی مسلم است که‌بیشترما دربارهٔ آینده، بیش‌ازوضع حاضرزندگی فکرمیکنیم . این‌فکراگر ازقبیل مآل‌اندیشی و بمنظور آمادگی برای‌روز مبادا باشد خوبست ولی متأسفانه غالب‌ما برای آنکه‌ازوضع حاضرزندگی ناراضی هستیم ومیخواهیم از آن‌بگریزیم بآینده میاندیشیم ودر واقع خود را بااندیشهٔ آینده سرگرم مبسازیم .

امروز که میبینید همه‌اززندگی ناراضی‌هستند وهرکس برای اصلاح اوضاع مانند یك مصلح اجتماع اظهار عقیده میکند، خـرده میگیرد و راه نشان میدهد ، درواقع عقل باطن اوست که برای اصلاح خودش بسروصدا افتاده واین جد وجهدها را میکنند ! ما میخواهیم وضع خود ما اصلاح شود ولی ظاهراً ازمشکلات عمومی صحبت میکنیم .

جوانی‌را میشناسم که دربارهٔ امورسرمایه‌داری و نوزیع ثروت‌عقاید و آراء تندی داشت . اتفاقاًبادختر یکی ازسرمایه‌داران ازدواج کرد ودر سایهٔ این ازدواج اوضاع مالی اوخوب شد . بلافاصله‌دیدم آن عقاید تند و افراطی که دربارهٔ امور سرمایه‌داری و نوزیع ثروت داشت ازمیان رفت و

امروز یك آدم‌راضی و محافظه‌کار و بسیار معتدل شده‌است : ممکنست شما این جوانرا متهم بتلون‌عقیده کنید ولی انصاف بدهید که ازین‌تناقضها دراحوال یکایك ما فراوان است .

تنگنظری که موجب زیانهای فاحش میشود، دلیل آشنائی ناقصی با زندگیست‌و ناشی‌ازتعصب‌وغفلت‌است .

آیا از نیروی‌خود کاملا استفاده‌میکنید ؟ گاهی‌احساس‌میکنید که قوای شما تحلیل رفته ویکنوع خمودی وانجماد فکری بشما دست‌داده است بطوریکه ازعهدهٔ هیچ کار برنمیآئیدو پاك عاجز شده‌اید ؟ اگر گاهی چنین احساس بشما دست میدهد هرگز نومید نشوید و هیچگونه ترس و بیم بخود راه ندهید ویقین داشته‌باشید که‌عجز و ناتوانی شماطبیعی‌نبوده‌و مصنوعی‌است وعلاج آن‌نیز بدست خودتانست .

برای کارها و استفاده از اوقات خود از روی نقشه و نظم معینی احترام و اهمیت مخصوص قائل باشید . بهیچ قیمت ترتیب کار روزانه را دستخوش هوی و هوسهای عارضی نسازید و بدانید این وقت شماست که شما را بهر چه بخواهید میرساند مشروط باینکه خوب بتوانید از آن استفاده کنید .

غالباً احساس عجز نسبت بکار، ناشی ازتخیلات واوهام مزمنی است که فکرشمارا بیهوده مشغول وخسته‌میکند . سعی کنید افکار واندیشه‌های نامرتب و ناباب ازسرشما دورشود وجای خودرا بتعقل ومنطق‌صحیح‌بدهد. اوقات خودرا تقسیم کنید والبته برای گردش‌وتفریح نیزسهمی روزانه‌برای خود قائل باشید ونگذارید هیچ‌نوع اضطراب یاترس ویا احساس‌قصور و گناه برشما مستولی شود .

وقتی بخود وبزندگی خوشبین‌بودید اندیشه‌های بدنیز ازسرشمادور خواهد شد . مشکلات‌را ناچیز بشمارید وخود درپی بخت واقبال بروید و منتظر نباشید که توفیق ازآسمان بشما روکند . کسیکه از زندگی بترسد مشکلات‌خودرا یا نمیتواندحل کند ویا اگر بکند، بحدی‌تندوازروی‌تزلزل‌است که مشکلات دیگری ببار میآورد .

آیا بمعاشرت ومصاحبت دیگران راغب هستید ؟ آیا مردم‌را دوست میدارید یامردم ازشماخوششان‌میآید ؟ آیا ازمصاحبت شماخوشوقت

و از آنچه میگوئید و میکنید راضی و مسرورند؟ اگر شما بایشان اعتماد ندارید ویا ازمردم بدیده وسرخورده‌اید، کسی‌را جزخود ملامت نکنید. حتماً رفتار وسلوك شما بدبوده‌است .

بسیاری ازحوادث مضحك در معاشرت اشخاص ، علتش این بوده که بعضی از افراد خواسته اند نظر توجه یا ترحم دیگرانرا نسبت بخود جلب کنند. ازینرو یاخیلی خودرا گرفته‌اند ویاعزیز بیجهت شده‌اند همانطور که بچه‌وقتی‌میخواهد نظر بزرگهارا نسبت بخودجلب کند، گریه‌وزاری سرمیدهد ویاحرکات مضحك میکند !

شماهم سعی کنید ازسلوك بچگانه بپرهیزید . همه‌اش بفکر خود نباشید و دائم دربند آن نباشید که بدانید فلانی در بارهٔ شما چه گفت وچه فکر کرد ویا درنظر فلان وبهمان چطور بودید وچطور نبودید ...

از خودخواهی وخودپسندی و بی‌اعتنائی باشخاص پرهیز کنید و گرنه درهرقدم‌صدها دشمن برای‌شماپیدا میشود . هرچندیکبار منصفانه‌وهمچون قاضی‌عادلی بطرزرفتار وسلوك خود بااشخاص وحتی بطرز سلوك‌ورفتار خود درمورد نقشه وهدفی که دارید وباید بآن برسید ، فکر وقضاوت کنید وچون بانحرافهای خود پی بردید ، براه راست آمده بکوشید دیگر از آن منحرف نشوید .

مطالعهٔ نقشه‌پیش از شروع‌کار از لوازم حتمی توفیق است . شماهم بچشم بصیرت درخویشتن بنگریدو ببینیدنسبت بخودایمان دارید یانه؛ اگر ایمان ندارید، حس نقص بی‌جهتی شمارا نسبت‌بخودتان بدبین کرده است . بخود تلقین کنید که توانا ولایق وخوب هستید ودرعین‌حال مواظب مزایاو هم بدیهای واقعی خود باشید . ازمزایای خود حداکثر استفاده‌راببریدو بدیهای خودرا با تمام قوا بخوبی مبدل کنید .

روانشناسان سه‌دستور کوچك بمامیدهند : اول اینکه‌اوقات‌خودمانرا برسرمسائل جزئی تلف نکنیم و همیشه در فکر آن باشیم که عمده‌ترین و بزرگترین مشکل خودرا حل کنیم. توجه و اهتمام وسواس آمیز بجزئیات امور ناچیز، دلیل یکنوع اختلال عقلی است . کسیکه اختلال اعصاب دارد ممکنست روز خود را برای مدادی که گم کرده یاعینکی که نمیداند کجا گذاشته است سیاه کند وزمین وزمانرا زیر وروسازد تاهم‌الساعه بگمشدهٔ

خود برسد ! والبته بآن عجله که اومیخواهد، نخواهد رسید واعصاب خود را درهم خواهد شکست . بیاد داشته باشید که بیشتر آنچه را که میگوئیم مشکلات و گرفتاری ، ازهمین قبیل امور جزئی و ناشی ازوسواس عقل و اعصاب مختل است . باین‌جزئیات بی‌اعتناء باشید وبامور برجسته و بزرگ خود برسید .

دوم اینکه‌در کار، خود کشی نکنید و برای‌تفریح و تفنن نیزجان ندهید. موقع کار،کار وهنگام تفریح نیز حتماً تفریح کنید .

همیشه مواظب فرصت باشید تا از دستتان بدر نرود . آخرین دستور اینستکه حتی ازشکست خود نیز استفاده کنید . البته اثر فتح و کامیابی‌در شخصیت انسان قابل انکار نیست ولی باید دانست‌که شکست وعدم‌کامیابی نیز درزندگی‌هست‌واتفاقاً اگر انسان‌ازآنهم تجربه بیاموزد وعبرت بگیرد همان اثر توفیق و کامیابی‌را در تکمیل شخصیت دارد .

عشق و زنا شوقی

۱۸ - عشق چیست؟

تا دنیا دنیاست و فرزند آدمی باطپش قلب بسر میبرد، حدیث عشق هرگز کهن نمیشود ودرعین کهنگی همواره نوست و مانند هر چیز نو که تازه‌شناخته‌شده ، با اشتباهات و خطاهای بشر توأم است . اما روانشناسان امروز میکوشند بشر را بخصوص از خطاها و اشتباهات مربوط بعشق مصون دارند .

با آنکه عشق‌را «دین» از قدیم و «علم» دردوران نوبن بصور و اشکال‌مختلف‌تعریف و ترسیم کرده است هنوزهم مردم نمیدانندعشق‌چیست وشاید هم درمظاهر مختلف‌آن سر در گم شده اند : گروهی عشق را آن میبندارندکه دختری شرقی‌را بخاطر سربازی آمریکائی بکشتن دادوهنوز هم‌هستند بکسانیکه‌عشق‌راعشق‌لیلی‌ومجنون و یا بروفق آنچه افلاطون‌توصیف کرده است‌میپندارند ! دستهٔ دیگری ازمتجددین همینکه پای عشق وحرف عشق بمیان میآید عیناً مانند آنکه از مد روز صحبت میکنند ، نام«فروید» را بزبان میآورند وجسته و گریخته وصحیح و غلط، عشق را از پشت عینك «فروید» نشان میدهند !

بیشتر این مظاهر معمولی ویاقدیمی و «کتابی» وافسانه‌ای عشق ، چیزی نیست جز جنبه‌های مهیجی که‌جوانان را یکچند بخودمشغول‌میداردو آنانرا سرگرم عوالم تازه وبر کیفیتی میکند که چون بدان آشنا نیستندو از ریشه وعلتش خبر ندارند، میپندارند عشق‌است .

عشق نه‌آن بوسه‌های‌آتشین سینمائی است و نه این غزلهای سوزان شیدائی، ونه‌رازونیازهائی که ازز بان دلداد گان شنیده‌ایم ...

اگر ما بتوانیم عشق را درست معنی کنیم مجبور نیستیم زیاد بخود دردسر بدهیم وضمناً روابط عاشقانه و زناشوئی را نیز از بسیاری‌اوهام‌و اشتباهات که‌موجب شکستها و ناکامیهاوجدائیهامیشود نجات‌داده‌ایم.

عشق حقیقی، آن میل ورغبت درونی و عاطفی است که در دو جنس مختلف پدید میآید تاحالات وشرائط و محیط واحدی را بکمك یکدیگر بوجود آورند ودرسایهٔ این حالات وشرائط ومحیط واحد بتوانند حقیقت خودرا بهمدیگر نشان بدهند یعنی زبان یکدیگر را در ترجمهٔ عمیقترین احساسات وظریفترین وشدیدترین هیجانات که از اعماق روح آندو ناشی میشود درك کنند وباشور و سرور فوق العاده دست بکارهائی زنند که در حالت عادی ازمردم معمولی ساخته نیست .

در ازدواجی که برپایهٔ عشق حقیقی بنا شده است، زن وشوهردر بارهٔ شرکت خود بیشتر میاندیشند تا بوجود همدیگر ... زیرا هریك از آندو بخوبی احساس میکنند که مصالح و منافعش مشترك ومتبادل است وازینرو بالبخندان حاضر است ازخودگذشتگی وفداکاری کند زیرامیدانندکه‌این فداکاری‌وازخودگذشتگی جای دوری نمیرود ودرمصلحت‌شریك‌زندگی‌خود اوست ودر واقع بنفع خودش است .

درین‌عشق حقیقی،هریك ازدوطرف، احساس اطمینان‌ورضایتی‌میکند که ناشی از مساعی مشترك آندو است .

ازدواج مانند رقص دو نفری است و همانگونه که دررقص دو نفری نمیتوان منفرداً پارا تکان داد وتنها دربند خود بود، درازدواج نیزنمیشود زن‌یاشوهر، هریك برای‌وجودتنها خودش زندگی کند وهمانگونه که‌وجود علاقه‌وجاذبه‌میان‌زن‌ومردی که باهم‌قدم برمیدارند سبب‌میشود که بیشتر باهم، هم‌آهنك‌باشند، وجودعشق‌نیزدرزندگی‌زناشوئی‌سبب‌هم‌آهنگی‌وسازگاری بیشتریست وهریك از دوطرف سعادت خود را در سعادت دیگری میداند. اینست اعجاز عشق و تنها امتیاز آن ، که بشر خود پسند و خود خواه را ازین بند خود بینی رها میسازد و او را در بند سعادت و خوشبختی شخص دیگری میاندازد .

انسان هرچه بیشتر بتواند مکنون دل وراز خاطر وسرضمیروخلاصه افکار واندیشه‌ها وحالات خاص خودرا برای دیگری بیان کند، طبعاً میان

ایندو نفر در نتیجهٔ تفاهم‌عمیق، عشق پدید میآید وهرچه تفاهم و تبادل‌افکار بشکل درك نهائیترین حالات و مرموزترین خصائص میان یك زن و مرد بیشتر میسر باشد ، عشقشان وعلاقه وارتباطشان عمیقتر و شدیدتر میشود . ازینرو شوهر یازنی که بتواند بدون واهمه و ملاحظه ، افکار واندیشه‌هاو حالات طبیعی خود را باهمسر خویش در میان نهد و از سوء تفاهم طرف بیم نداشته باشد و یقین بداند که جنبه های مخفی فکر و صفات خود را میتواند بهمسرش بفهماند، بیشك در میانشان عشقی بی‌نظیر و علاقه و ارتباطی محو نا شدنی و ناگسستنی پدید میآید . ازینروست که عشق را باید تفاهم کامل و عمیقی میان دو روح دانست که منجر بجاذبه و در هم آمیختن میشود .

اما همانگونه که گاهی اشتهای کاذب بانسان‌دست میدهد غالباً انواعی ازاحساسات‌وعواطف‌کاذب نیز سبب ازدواجی میان دو نفرمیشود که بایدآنرا « زناشوئی بدفرجام » نامید ! مثلا جاذبه و رغبت جنسی که تنها مبتنی بر زیبائی صورت ودلکشی اندام است و یا حرکات و سکنات مخصوصی که دیگری‌را تحت تأثیر قرار میدهد، ازجملهٔ احساسات وعواطف‌کاذبی‌است که فقط بایکبار رابطهٔ جنسی اشباع میشود و کذب آن آشکار میگردد . از اینروست که بسیاری ازجوانان ، سرعت دل بمهر دختری میبندند و او را بنکاح خود در میآورند ولی هنوز چندی از زفاف نگذشته متوجه میشوند که میل و رغبت ایشان نسبت بآن صنم خوش اندام ، یك میل و رغبت آنی و صرفاً جنسی بوده است و در نتیجهٔ این تجربه ملتفت میشوند که باید میان تأثرات و خواهشهای سطحی با تأثرات وعواطف عمیق و راسخ تفاوت گذاشت .

دیگر از عواطف واحساسات کاذبی که بیك شخص نسبت بدیگری دست میدهد ، در نظر داشتن یك زندگی خوش و آسوده و مرفه‌است مثلا دختری دردل خود نسبت بمردی که دارای زندگانی مرتب وپارك و ویلا و اتومبیل است احساس علاقه میکند ولی خودش نمیداند که این علاقه در واقع ناشی ازحرص‌شدیدی نسبت بآن نوع زندگی مجلل و «لوکس» است که درخانهٔ پدر ازآن محروم بوده‌است وحالا آنمرد را برای‌آن میخواهد که این نوع زندگی را برای اوفراهم آورد !

ازدواجی که در نتیجهٔ این نوع عاطفهٔ کاذب میان یکدختر تجمل خواه و یك مرد ثروتمند صورت میگیرد ، در واقع صحنهٔ بازاری است برای معاملات اشیاء لوکس، و رد و بدل کردن جواهرات و ییلاق و قشلاق رفتن و تفنن با تجدید سیستم اتومبیل ! و بدیهی است که این نوع ازدواج از هدف اصلی آن که شرکت عقلی و عاطفی دو نفر است فرسنگها دور است .

پیوندی که در نتیجهٔ ضروری بودن برای دیگری میان دو نفر صورت گیرد ، ناشی از عشق نیست بلکه در نتیجهٔ یکنوع اضطراراست که عواطف کاذب ببار میآورد نظیر آنگونه عاطفه ورغبت مردانی که میخواهندز نشان جای مادرشانرا بگیرد و یا چون چندی با خواهر خود میزیسته‌اند زنی میخواهند که مانند خواهرشان کارهای ایشانرا انجام دهد ! بدیهی است که هیچ دختری حاضر نیست جای زن پیری مانند مادر و یا زن بیوه‌ای مانند خواهر شوهرش باشد !

بسیاری از شوهران غافل گمان میکنند که محبوب زنشان هستند زیرا زنشان بایشان احتیاج دارد و ایشان خواهشهای مادی زنشان را برمیآورند و هرچه میل دارد برایش میخرند وعجب آنکه میکوشند از این راه ضروری بودن خودرا برای زنشان باثبات رسانند تاچون ضروری هستند محبوب هم باشند ! غافل ازینکه این ضروری بودن نباید یکطرفه و معلق بر مسائل مادی باشد .

درهر کارخانه دوکارگر پیدا میشوند که یکی بدیگری احتیاج دارد و برای یکدیگر ضروری هستند ولی درعین حال ممکنست جای یکی را کارگر ثالثی بگیرد و درمعنی هیچ تفاوتی حاصل نشود اماعشق حقیقی باعوض کردن و مبادله وجا نشین شدن جور نیست. عاشق ومعشوق احساس میکنند که هردو برای یکدیگر ضروری هستند زیرا میبینند که تنها با وجود آندیگری است که از لحاظ فکری و روحی تکمیل میشوند و نه تنها از لحاظ مادی و مالی تنظیم خانه و حتی عنایت بنیازمندیهای روزانه شریك و همکار یکدیگرند بلکه مهمتر ازین ، روح و قلب و احساساتشان مکمل و قرین یکدیگر است .

۱۹ - عشق از نگاه نخست!

دکتر «ژان فور کار» مینویسد : هفده ساله بودم که در آغاز یك سال تحصیلی هنگامیکه بمدرسه میرفتم ناگهان بدختر دانش آموزی درسر راه خود برخوردم که اوهم مثل من بدبیرستان میرفت . این برخورد ناگهانی مانند یك صاعقهٔ آسمانی بود که برمن فرود آمد!

درآن اوان من نیز مانند بسیاری ازجوانان خجول بودم و جرئت آن نداشتم که احساس خودوخلاصه عشق وعلاقهٔ خودرا بآندختر ابراز کنم در-صورتیکه هرروزسرراه خوداورا میدیدم ومخصوصاً درراه درنك میکردم تا از دیدارش برخوردار شوم!

پس ازماهها برخورد زودگذروآنی درسرراه تازه جرئت کرده بودم که وقتی باومیرسم سری بعلامت سلام تکان دهم وچه دردسر بدهم، سه سال تمام، راه من وآندختر یکی بود وهرروزهمدیگررا در راه مدرسه میدیدیم ولی بجز تکان دادن سر، هیچ غلط دیگری نمیکردم وپس ازسه سال، هنوز جرئت نداشتم که دوسه کلمه‌ای با او در میان نهم و لازم هم نبود که حتماً از عشق خود وهیجانهای خود وخیالات شبهای خود برای او داد سخن دهم. همین کلمات روزمره نیز وقتی باو میرسیدم، دردهانم خشك ومنجمد میشد و حرفی بیرون نمیآمد تاآنکه سرانجام ، دوران دبیرستان بپایان رسید ومن با آن عشق بدانشگاه قدم نهادم ولی بتدریج پس از آنکه دیگر آندختررا در سرراه خود ندیدم عشق نیز درگیر و دار تحصیلات دانشگاه از خاطرم محو شد وبعدها درتاخت وتاز زندگی بکلی آندختر را فراموش کردم و فقط خاطرهٔ عشقش را بشکل مضحکی بعنوان تفریح برای دوستان میگفتم و میخندیدیم!

این عشق ناگهانی و بقول معروف : « برق آسا» که از نگاه نخست پدیدمیآید وشکل وحالت بحرانی شدیدی بخود میگیرد در بیشترجوانان بیست ساله، وبیست‌وچند ساله هویدا میشود وچنانکه « پل بورژه» داستان نویس معروف فرانسوی داستان عشق « آندره مارل » خبرنگار یکی از روزنامه‌های پاریس را شرح میدهد خود بهترین نمونه و شاهد مثال برای این مدعاست :

سر دبیر یکی از روزنامه های مشهور پاریس، « آندره مارل » یکی از خبر نگاران چابك و خوشرو و خوشزبان خود را مأمور میکند که با یك ستارهٔ زیبای فرانسوی که تازه از سر زمین شرق باز گشته بود، مصاحبه ای بعمل آورد و نظر او را در بارهٔ مسافرتش « بسر زمین رؤیاها» جویا شود.

«آندره مارل» درحالیکه درذهن خود جزانجام وظیفه چیزی نمیپروراند بمنزل ستارهٔ زیبا ومعروف رفت ولی همینکه هنر پیشهٔ قشنگ را در لباس خانه دید، باهمان نگاه نخست بقول معروف: یکدل نه صددل عاشقش شد و وظیفه ومأموریت خودرا فراموش کرد واتومبیل کرایه‌را که جلوی منزل هنر پیشه درانتظار خود گذاشته بود، از یاد برد واصلا روزنامه و سردبیر و کار و بار خودرا بکلی در طاق نسیان نهاد وعجب آنکه عشق بآن شدت و حدت و بآن تندی و ناگهانی، چنان دوسره پیدا شده بود که خبر نگارجوان وهنر پیشهٔ زیبا بیدرنك بار سفر بستندو به «فونتنبلو» که آن‌ستارهٔ دلفریب خانهٔ ییلاقی درآنجا داشت گریختند و ششماه تمام دور از چشم رقیب، از بادهٔ‌عشق یکدیگر مست‌وسیراب شدند وجهان وجهانیانرا فراموش کردند!

خبر نگار جوان حتی یك کلمه هم بعنوان معذرت یا کسب اجازه، نه برای رئیسش نوشت و نه بدوستانش اطلاع داد و این نخستین عشق آن خبر نگار جوان بود که بایك نگاه آغاز شد وبلافاصله ششماه تمام لذت و تمتع بینظیری را بدنبال خود آورد ولی البته پس‌از ششماه، این تب تند فرو نشست‌و کم کم بکلی‌از یادرفت‌وفقط بشکل رپورتاژی‌از یك‌عشق ناگهانی در مطبوعات فرانسه‌منعکس گردید!

یکی‌ازحوادث شنیدنی راجع بعشق ناشی از نگاه نخست داستانی‌است حقیقی‌وواقعی که «لرد بادن‌باول» نخستین‌مبتکر پیش آهنگی‌درسراسرجهان در بارهٔ خود وزندگیش نقل کرده است.

اینمرد میگوید در ایامی که میکوشید هر کس را از طرز راه رفتن تشخیص دهد که‌چگونه آدمی است، روزی‌دریکی ازخیابانهای لندن‌دختری را از پشت دید که باقدی بلند، خرامان راه میرود وازنوع‌حرکتش پیداست که بسیار باهوش ودر عین‌حال مایل بماجرا جوئی و کنجکاوی و دقت در اشیاء و اشخاص است.

«بادن پاول» احساس کرد که ازین‌دختر خوشش آمده‌است‌و کوشید که ازو جلو بیفتد تا صورتش را نیز ببیند ولی دختر در میان جمعیت از نظر وی ناپدید شد و آنروز « بادن پاول» نتوانست صورت اورا تشخیص دهد . دو سال پس ازین حادثه یکروز که « بادن پاول » با کشتی بمسافرت میرفت ، ناگهان در عرشهٔ کشتی چشمش بیك دختر افتاد که عیناً مانند همان دختر که آنروز در یکی از خیابانهای لندن دیده بود راه میرفت .

« بادن پاول » پیش‌رفت وباو سلام گفت وپس از تعارفات معمولی معلوم شد که این همان دختر است : دختری که آنروز در میان جمعیت از نظرش ناپدید گردید ودست تقدیراورا بار دیگر برعرشهٔ کشتی‌در کنار «بادن‌پاول» نهاد !

« بادن پاول » چنان عاشق این دختر شده بود که با او ازدواج کرد وزندگی زناشوئی‌آندو تاآخرعمر ، قرین خوشبختی وسعادت شد .

ممکنست‌مرد، عاشق‌دختر یازنی‌شود که در کودکی نظیر اورادوست میداشته است یعنی در زمانی که حساسیت قلب و روح بی‌اندازه شدیداست نقش رخسار دختری در لوح ضمیر پسر حك میشود و بعدها همین کودك که بسن بلوغ میرسد نظیر همان‌نقش رخسار دیرینه را در زندگی‌میبیند و عاشقش میشود .

درمیان‌دوستان‌من‌جوان خوش چهره‌ای بود که عاشق‌زنی شبیه‌چینیان شد وسرانجام با او ازدواج کرد . بعدها کشف کردیم که در کودکی، این جوان بمعیت پدرش که مأمور کشور چین شده بود، بآنسرزمین میرود ویك زن جوان چینی پرستار او بوده است و کودك باین پرستار بیشتر از مادر خود انس‌وعلاقه پیدا میکند واین انس وعلاقه درصفحهٔ ضمیرش حك میشود تاجائیکه درمرحلهٔ مردی نیز بدنبال زنی‌میرودعیناً نظیرهمانزن چینی که در کودکی پرستارش بوده است .

بقول « آندره موروآ » عشق مرد دامنهٔ عشق او بمادرش است . از اینرو مادران باید در ابراز محبت نسبت بپسر خود خیلی احتیاط کنند واو را زیادبخودنچسبانندزیراضمیر کودك بی‌اندازه‌حساس‌است‌وزود هر نقشی در آن‌جایگزین‌میشود و بعدهاسردرمیاوودوممکنست باعث آزار شخص شود.

مردی در صحنه‌های عشق، احساس عجز میکرد و نمیتوانست خود را حاضر کند که نسبت بمعشوق نزدیك شود... بعدها معلوم شد که مادرش او را زیاد دوست میداشته و وی نیز نسبت بمادرش احترام و محبت داشته است. اثر این احترام و محبت زیاد، تا صحنه های عشق کشیده شده و یك نهیب باطنی و اثری از ضمیر، نمیگذاشته است که آن مرد بآسانی و باجسارت و جربزهٔ غریزی، معشوق یا زن خود را بیشرم و حیا تصرف کند.

مقصود اینستکه چون ضمیر کودك حساس است، خاطراتی در آن نقش میبندد و بعدها که ناگهان احساس عشق شدیدی نسبت بدختر یازنی میکند ممکنست عواقبی از آثار نقشهای دیرینهٔ ضمیر او در آن ظاهر گردد ومخل آن باشد.

معمولا مردان بیشتر وزودتر از زنان، بعشق از نخستین نگاه مبتلا میشوند زیرا مرد درعشق خود غریزیتر وصوری‌تر اززن‌است. اما زن‌بنام ومقام وشخصیت وسوابق وشهرت مرد پای بند میشود وزیاد شیفتهٔ ظاهر یا سروصورت او نمیگردد و بهمین سبب عشق از نخستین نگاه کمتر بسراغ او میآید و بفرض که چنین باشد درین میدان از مرد کم حرارت تر است و بمطالعه‌و بیگدار بآب نمیزند.

«ناپلئون» معتقد بود که‌عشق ناشی از نخستین نگاه، نیروی بزرگی است که هیجانی شدید وعجیب بدید میآورد بطوریکه شخص عاشق، جهان را دریك کفهٔ ترازو و معشوق را در کفهٔ دیگر میگذارد. صدسال پس‌ازین سخن‌دیدیم که‌ادوارد هشتم‌پادشاه امپراطوری بزرگی که‌میگفتند آفتاب درآن غروب نمیکند، بخاطر عشق زنی بیوه، جهانرا دریك کفه ومعشوق را در کفهٔ دیگر نهاد واورا ترجیح داد!

۲ = زن دیگر ...!

روانشناسان وآزمودگان زندگی زناشوئی معتقدند آن زن‌دلفریب که‌شوهری‌را ازدست‌زنش میرباید هرگز «سبب» شکست ونامساعدبودن زندگی زناشوئی نیست زیرا چنین زنی زنی محال‌است بتواند دریك‌زندگی

خوب و آرام زناشوئی ودر یك محیط مستحکم ازدواج قدم بگذارد واگرچنین حادثه رخ دهد بسیار استثنائی وکاملا نادراست .

زنی که مردی‌را اززنش روگردان میسازد کسی‌است که یك شوهر ، آنچه‌را درجوار زن خود نمییابد ودرخانهٔ خود ازآن محروم است در نزد آن زن و در وجود او و کنار او پیدا میکند . بعبارت دیگر ، زنی که میتواند دل مردی را با وجود زن داشتن بسوی خود بکشاند زنی است که بآنمرد نشان میدهد که از هرگونه لذت ونعمت روحی و جسمی که در کنار زنش محروم بوده است درکنار وی برخوردار میتواند شد .

بهترین موقع برای آنکه یك زن شوهردار، راه رسوخ زن‌دیگررا درمحیط زناشوئی خود سد کند، هنگامی است که این «شیطان» در مرحلهٔ خیال شوهر قرار گرفته و برای شوهرش تصوری بیش نیست ولی اگر بگذارد که این خیال ، صورت حقیقت بخود گیرد دیگر مبارزه با اودشوار میشود .

بهترین میدان برای شکست دادن «زن‌دیگر» عبارت ازخانهٔ خوب و آرام وآسودهٔ زناشوئی وکانون آسایش وسعادت ازدواج‌است .

روانشناسان باین نتیجه رسیده اند که نقاط ضعف ومنافذ و راههای رسوخ «زن دیگر» درزندگی زناشوئی، عبارت ازجنبه‌های جسمی‌وروحی وعقلی واجتماعی و اقتصادی است وهرگاه یك زن شوهردار برای صیانت وحفاظت هریك ازین پنج قسمت بکوشد وازلحاظ این‌پنج عامل‌وازحیث‌این پنج‌جنبهٔ مختلف بچشم‌شوهرش‌همواره برازنده وشایسته جلوه کندمحال‌است که شوهرش بفکر «زن‌دیگر» افتد :

جنبهٔ جسمی : مقصود ازجنبهٔ جسمی‌توجه زن بحفظ ظاهر وآرایش سرو وضع وپیرایش منظر خویش است . زن باید همواره درمقابل‌دیدگان شوهرش آراسته وپیراسته‌جلوه کند موی‌سر، لباس خانه، کفش و جوراب خانه‌اش مرتب ومنظم و تمیز وزیبا باشد . البته کمتر شوهریست که‌انتظار داشته باشد زنش ملکهٔ جمال باشد ولی بیشتر شوهران‌دوست‌دارند زنشان همیشه تمیز ومرتب باشد .

هیچ‌زنی نمیتواند وحق ندارد بهیچ بهانه تمیزومرتب نباشد . تمیزی ومرتب بودن مستلزم هیچ عامل خارجی دیگر جز تربیت و سلیقهٔ خود زن

نیست . هر زن وقتی بخواهد، درهر گونه شرایط ومقتضیات زندگی میتواند اولا تمیز و ثانیاً مرتب باشد .

شوهر دوست‌دارد تمیزی ومرتب بودن، صفت زنش باشد زیرا خود تمیزی ومرتب بودن یکنوع زیبائی ومحبوبیت بانسان میبخشد که اگر در زیباترین اشخاص هم وجود نداشته باشد زیبائیشان از چشم میافتد . پس زنانی که زیبا نیستند با تمیزی و ترتیب میتوانند محبوب و برازنده جلوه کنند و راهش نیز توجه بزینت ولباس است بطوریکه نه فقط خود را در خارج از خانه بلکه در داخل خانه نیز آراسته و تمیز نگاهدارند و آراستگی وتمیزی را از خود گذرانده بهمه جا ودرهمه‌چیز خانه‌سرایت و ادامه دهند .

نکتهٔ بسیار مهم دیگر اینستکه هر گاه زنی در وجود خود احساس سردی و برودت جنسی کرد بیدرنك باید بپزشك متخصص رجوع کند و یا لااقل کتابهای مربوط بامور جنسی را که آموزنده و مفید باشد بخواند زیرا بی اعتنائی باین جنبهٔ جسمی یکی از آن خطاهای جبران ناپذیر است که سبب میشود شوهر، نزدزن دیگر درپی تمتع جنسی برود .

جنبهٔ روحی : ازلحاظ‌جنبهٔ‌روحی‌و احساس و عاطفه ، روانشناسان معتقدند برای آنکه زندگی زناشوئی‌را برپایهٔ محکم استوار سازیم لازم است که اصولا زندگی درنظر زن و شوهر دارای معنی عمیق و با روحی باشد ودرعین‌حال، زن وشوهر درقضاوت خودرا راجع بزندگی، بحقیقت و واقعیت امور بیشتر نظر داشته باشند وهمواره در عالم تخیلات واحلام و آرزوهائی که هرگز جامهٔ عمل نمیپوشد سیر نکنند .

زن یا شوهر وقتی درحق شریك زندگیش مرتکب خطائی شد دلیل نیست که اصولا ازدواج آندو غلط‌بوده‌است بلکه باید بآن زناشوئی‌ادامه داد و در عین حال در صدد چارهٔ کار و رفع اشتباه برآمد . همینکه زن یا شوهر خطائی کرد ویا کدورتی جزئی میانشان پیدا شد ، نباید از هم جدا شوند . این بدترین سلوك زناشوئی است . زمانه‌خود بهترین‌درس‌را بزن وشوهر میدهد . باید بنیان ازدواج را بمرور زمان هرچه بیشتر استوار ساخت .

یکی از روانشناسان میگوید : « بسیاری از زنان و شوهران با

چشمی بازدواج مینگرند که بیك قرار صادره از دادگاه نگاه میکنند ! در صورتیکه ازدواج در واقع عبارت از اختلاط و امتزاج شخصیت زن‌وشوهر در همدیگر است .»

یکی دیگر از عوامل سستی جنبهٔ روحی ازدواج ازوقتی پیدا میشود که زن فرزند میآورد وتمام توجه خودرا باومعطوف میدارد ودرین‌هنگام است که قیافهٔ « زن دیگر » در پیرامون کانون زناشوئی نمودار میشود . چاره اینستکه زن وقتی مادر شد احساسات خودرا میان بچه‌ها و شوهرش تقسیم کند و بشوهر بفهماند که تنها شریك مادی و روحی او در زندگی است .

جنبهٔ عقلی : روانشناسان‌میگویندشوهر پس‌ازینکه مرحلهٔ کوتاهی از زناشوئی را طی کرد دیگر زنش‌را اگر دائم بخواهد ازخانه ببرون بدو خرج وبرج سخن گوید دوست نخواهد داشت بلکه دلش دربی زنی میرود که بتواند درمسائل عمومی و اندیشخش‌فکری صحبت کند والبته نخست‌اززن خود چنین انتظار دارد .

شك نیست‌که هرمرد دارای افکار ومشکلاتی است خارج از حدود خانه وزناشوئی که میل دارد در پیرامون آن با زن خود صحبت‌کند و زن باید اول شوهر را درین باره بسرشوق آورد وثانیاً بهترین مشاورهمفکر برای او باشد .

خطر دیگر هنگامی است که‌مرد بسین عقل پامیگذارد وبرای آنکه بخود تلقین کند هنوز جوان و مورد نظر دوشیزگاست بعید نیست که در میان دختران «عشق آزمائی» کند ! برای رفع این خطر، سلاح زن همان سلاح فکر و عقل رساست زیرا زن باروشنی افکار و تعقلات مناسب خود میتواند شوهرش را ازطریق فکر وعمل درین سنین شیفتهٔ خودسازد و باو ثابت کند که دوشیزگان ودختران خردسال آن فکر وعقل جالب وجاذب‌را ندارند تاانسان بتواند دمی‌چنددر کنارشان بنشیند واز مصاحبت ایشان‌لذت برد واین‌لذت‌را شوهر فقط در کنار زن عاقل وفکور ونکته سنج وباذوق خود میتواند بدست‌آورد .

جنبهٔ اجتماعی : این قسمت را ازدو جهت میتوان سنجید : یکی اینکه بعضی‌اززنان امروز سعی‌دارند دائم باشوهر خود دم‌ازمساوات زنند

وخودرا ازلحاظ حقوق اجتماعی با او برابر بدانند . البته این را نمیتوان انکار کرد ولی طرز گوشزدویادآوری وتذکاروتکرار آن ممکنست شوهررا باطناً اززنی که بااو لاف برابری میزند برنجاند .

دیگر آنکه شوهری ممکنست زن خودرا مادام که درخانه است بپسندد ولی همینکه با او بمجالس و محافل عمومی قدم گذاشت نپسندد وسلوکش را دلپذیر نشمارد . چارهٔ این دو خطر که باز هم سیمای خطرناک « زن دیگر » را بخاطر شوهر میآورد اینستکه زن در مورد خطر اول ابداً با شوهرش مباحثه نکند و دم از تساوی حقوق نزند و خود را دائم ازین حیث طلبکار و یا مظلوم نشمارد ونگوید که حقوق من پایمال شده است . در مورد خطر دوم نیز چاره خیلی آسانست : زن زرنگ و فهمیده درین مورد نگاه میکند ببیند شوهرش در مجالس و محافل، سراغ کدام نوع از زنان مجلس آرا واجتماعی ومعاشرتی را میگیرد ، آنوقت باید بکوشد که خودرا دارای آن خصائل اجتماعی سازد تا در جامعه واجتماع نیز چشم شوهر خود براز نده جلوه کند .

جنبهٔ اقتصادی : زن باید آنقدر شعور داشته باشد که بداند با شوهرش در چه مواقعی ازخرج وبرج خانه و زندگی دم بزند . وقتی مرد از خارج میآید و خسته است نباید با او ازین مقوله صحبت کرد . دیگر آنکه زن باید خاطر شوهر را از بابت مخارج آسوده سازد وپولی را که ازو میگیرد ، درست خرج کند تا کم بیاورد و از شوهر هردم مطالبهٔ پول نکند .

دیگر آنکه بعضی از شوهران از زنی که استقلال اقتصادی داشته باشد خوششان نمیآید و دوست دارند که زن را از هر حیث در کنف حمایت خود بدانند . ازین جهت بزنانی که خود عایدی دارند نصیحت میشود که خودراهیچگاه بینیاز از شوهر جلوه ندهند زیراغرورمردانگیش بر میخورد !

۲ - چرا شوهر بزنش خیانت میکند ؟

توجه شدید شوهر نسبت بزن دیگر یکی از مشکلات روحی واخلاقی

زناشوئی‌است که روانشناسان همیشه درصدد پیدا کردن راه‌علاج آن بوده‌اند وکمتر زنی‌است که ازین حیث خیالش آسوده باشد .

یکی از انجمنهای علمی امریکا آماری از خیانتهای شوهران نسبت بزنان خود تهیه کرد که انواع این‌خیانتها در آن ملحوظ‌بود وضمناً کوشیده بودند درتهیهٔ این‌آمار، شوهرانی را درنظر بگیرند که از طبقات مختلف ودارای سنین مختلف هستند .

این آمار نشان میداد که تقریباً نصف شوهران بزنان خود خیانت میکنندو گروهی‌مرتب‌این‌کاررا انجام میدهند و گروهی‌دیگر گاهگاه‌بدنبال آن میروند . اما نصف‌دیگر شوهران اگرامانت زناشوئی‌را رعایت‌میکنند از روی ناچاری است زیرا حقیقت اینستکه از ارتباط جنسی بازنانی غیر از زنان خود بدشان نمیآید ولی یاازترس افتضاح ویاازپیش‌نیامدن‌فرصت است که بزنان خود خیانت نمیکنند !

شك نیست که خیانت در ازدواج عامل عمدهٔ واژگون شدن اساس زناشوئی‌است . شوهری که بزنش خیانت میکند علل خیانت کردنش هرچه باشد پس‌ازارتکاب، عمل مسئولیت‌وعاقبت وخیم‌کار خودرا احساس‌میکندو بود در صد ٔ پشیمانی او حتمی است . همچنین زن هرقدر ساده ویا نسبت بشوهرش اعتماد کورکورانه داشته باشد سرانجام بلغزش او پی‌خواهدبرد وزن فطرتاً نمیتواند اینگونه مسائل‌را فراموش کند وبا درموردآن چشم‌پوشی و گذشت داشته باشد .

حال ببینیم که‌چه میشودشوهری نسبت بزن خود خیانت میکند . علل خیانت شوهران بنا باختلاف موقع ومکان وشرائط زندگیشان فرق‌میکند ولی ازآماری که‌انجمنهای‌علمی وروانشناسی‌دربن‌باره تهیه کرده‌اندمیتوان پنج علت اساسی برای‌خیانت شوهران نسبت بزنشان دریافت :

۱ - عدم‌رشد روحی وفقدان احساس مهرومحبتی که زن وشوهر نسبت بهم‌داشته‌باشند وعدم قدرت دراینکه تشنگی عاطفی خودرا توسطابرازمهرو محبت نسبت بهم فرونشانند .

۲ - جهل‌ونادانی زن وشوهر درمسائل‌مربوط برواب‌ط‌جنسی که‌منجر بعدم هم‌آهنگی وعدم رضایت آنان نسبت بهم‌میشود .

۳ - درخوف و هراس بودن دائمی از بچه‌دار شدن ووضع حمل .

۴ ـ نرسیدن زن بشوهرش پس‌از آنکه بچه‌دار شد .

۵ ـ احساس شوهر باینکه « ازدواج » آزادی ایام تجرد را ازو گرفته است .

علت نخستین، مهمترین و بزرگترین عامل واژگـون شدن اساس زناشوئی است زیرا شوهری که هنوز احساساتش پخته نشده‌است نمیتواند بارزش زندگی زناشوئی پی برد و احساسات زنرا درك کند و خود را آمادهٔ هم‌آهنگی بااو سازد . ازینروست که نمیتوانند اصولا پیوندزناشوئی را تقدیس کنند .

مشاهده شده است که شکست وعدم توفیق بسیاری اززنان وشوهران جوان درزناشوئی ناشی ازخیالات شیرین وزیبا و دور ودرازی بوده‌است که برای ازدواج‌درسر میپرورانیده‌اند و مخصوصاً بسیاری ازدختران‌چنین میپندارند که صحنهٔ‌زناشوئیشان مانندبسیاری‌ازصحنه‌های عشقی تآتر وسینما خواهد بود وزن وشوهر باید دائم ازدست یکدیگر جام‌لذت وسعادت‌نوش کنند ! ولی این زنان وشوهران خیالپرور بزودی باشتباه خود پی خواهند بردو باحقیقت‌تلخ‌مواجه خواهندشد وهمین‌سرخوردن اززناشوئی سبب‌میشود که‌درجاهای‌دیگرو نزد اشخاص‌دیگر درصددجستجوی آن لذت‌خیالی برآیند وازینجاست که‌خطر آغازمیشود .

اما ازآنجا که مردان درجستجوی« بهشت گمشدهٔ» خودآزادترهستند خیانت درازدواج بیشتر ازجانب شوهران سرمیزنند وچاره اینستکه‌جوانان قبل از ازدواج، عالم زناشوئی‌را زیادباخیال خود نپرورند وتوسط‌مشاوره بامردان مجرب وآزموده ومطالعهٔ مقالات وکتابهای روانشناسی و جنسی بحقیقت واقع زناشوئی پی‌برند تا در بر خورد با حقایق متأثر نشونـد و تفاوت شیرینی خیال و تلخی حقیت نومیدشان نکند و بدانند که یـکی از شرایط اولیهٔ ازدواج، بردباری وتطبیق دادن خصائص‌خود باخصائص‌همسر زندگی است .

روانشناسان میگویند برای آنکه زندگی زن و شوهر بخوبی بگذرد و بروفق میل‌ورضای آنان باشد، هریك باید بکوشد که نسبت بدیگری‌مانند آن ننگرد که بیك شیئی‌متعلق بخودودر تصرف خود نگاه میکندو بخصوص باید این‌را درنظر داشته باشد که‌همسر زندگی خودرا آنقدر ازآن‌خـود

نپندارد که باوحق تمایل بهیچ چیز و هیچکس دیگر ندهد بلکه بعکس، همواره این نکته را بخاطر بسپارد که همسرش بشر است وبشر در معرض وسوسه قرار میگیرد .

پس باید نسبت باو همواره مهر ومحبت کند ومراقب حالش باشد و تمایلات او رابرآورد تا او یقین کند که در هیچ جا ونزد هیچکس دیگر آنقدر عزیز و محترم و مغتنم نیست و روی این اساس ، هر زن و شوهر باید بکوشد محیط زناشوئی را از عواملی که کدورت میآورد پاك وتصفیه سازد .

بسیاری از شوهران که عواطفشان پخته شده و رشد روحی ندارند بکمترین ناملایمی نسبت بزن خود آشفته میشوند و یا آنکه از لج آنها در لحظات خشم و کین نسبت بایشان خیانت روا میدارند وپس از آن حتماً پشیمان میشوند .

بعضی ازشوهران هستند که از زن خود توقع دارند جانشین مادرشان بشود . ازینرو برای هرکار مانند کودکان نابالغ با او مشورت میکنند و منتظرند که وقتی خشمناك بودند زنشان خشمشانرا فرو نشاند وهنگامیکه درخود احساس تنبلی و سستی میکنند زنشان آنانرا بدنبال کار بفرستد . البته زن بدش نمیآید که اینطور برشوهر مسلط باشد ولی پس از چندی حس میکنند که شوهر ندارد بلکه بچهای دارد که باید اورا بروخشك کرد، آنوقت طبعاً چنین شوهری نمیتواند حس ایمان واحترام زنرا نسبت بخود برانگیزد وچه بسا در پی زنی میرود که نسبت باواحترام وایمان داشته باشد، درصورتیکه تقصیر ازاول متوجه خود او بوده است .

همچنین زنانیکه مانند برهای مطیع دراختیار شوهرشان باشندشوهر را ازخود خسته میکنند واورا بدنبال زنی میفرستند که از خود شخصیت و اراده داشته باشد .

مرد باید همواره بردبار ومتکی بنفس باشد واگردرآغاز زناشوئی از زن خود بیمیلی وسردی دید نومید نگردد وگمان نکند که از تمتع جنسی بی بهره است وباید آنرا درآغوش زنان دیگر جستجو کرد زیرا چه بسا که سردی وبیمیلی زن از خجلت خود او و شوهرش ناشی میشود . شوهر باید بتدریج حجاب حیارا پیش زنش بدرد وبالطف و مغازله ومعاشقهاورا

برسرمیل اورد واز وحشت او درمورد روابط جنسی بکاهد و بتدریج او را درین مورد هوشیار سازد و یك هم آهنگی جنسی میان خود و او پدید آورد تا بتساوی ازیکدیگر متمتع شوند و مخصوصاً نظم و برنامهٔ خاصی را پس از گذشتن یکسال ازز ناشوئی درین مورد فراموش نکنند تا همیشه نسبت بیکدیگر شائق باشند . زن باید کاری کند که هر بار برای شوهرش تازگی داشته باشد تا شوهر برای تازگی دنبال زن دیگر نرود .

۲۲ - اگر شوهر خیانت کرد ...

«دوگلاس پنتلیف» که مخبر یکی ازمراجع درمان دردهای زناشوئی « لوس آنجلس » است و ازینرو در قضایای مربوط باختلاف زناشوئی تجربیات گرانبهادارد معتقد است که اگر زن وشوهر باصراحت تمام مشکل خود را در میان نهند و با حسن نیت بخواهند آنرا از همان اول حل کنند بنیان زناشوئیها کمتر واژگون میشود . اینك یکی از تجربیات او درین باره :

صدای زن در گوشی تلفن چنان تندووحشتزده بود که نزدیك بود پردهٔ گوشمرا بدرد . اومیگفت :

- همین حالا از «بار» بیرون آمدند و من تعقیبشان کردم تا اینکه وارد یك مهمانخانه شدند . زود خودتان را برسانید تا گریبان آندورا سر بزنگاه بگیریم ...

- بسیار خوب، آرام باشید تامن برسم .

توسط تلفن اورا بکافه ایکه نزدیك آن مهمانخانه بود راهنمائی کردم زیرا تجربه داشتم که تمام زنانیکه زاغ سیاه شوهرشانرا چوب میزنند ، همینطور مشوش و ناراحتند و این خانم قبلا بمن گفته بود که شوهرش باو وفادار نیست وازینرو تصمیم داشته است که مچ اورا هنگام خیانت بگیرد و رسوایش سازد ! . . . اتفاقاً آنروز این فرصت را برای گرفتن انتقام بدست آورده بود .

وقتی در کافه بآن زن رسیدم، اتومبیل شوهرش را که رو بروی در هتل گذاشته شده بود بمن نشان داد . ما بحکم قبلی پلیس که درینگونـه

موارد بدست مخبرین مخصوص خیانتهای زناشوئی میدهند توانستیم سرزده بر آنها وارد شویم و البته شوهرخانم را با یك زن دیگر، درحالتی دیدیم که محتاج شرح و تفصیل نیست!

در آنموقع بخانم نگریستم تا تأثیر آن منظره را در روحیهٔ او تماشا کنم ولی چقدر تعجب کردم وقتی دیدم او هرگز بشوهرش نگاه نمیکند بلکه دوچشم دیگر نیز قرض کرده سراپای زنی را که کنار شوهرش در بستر دراز کشیده بود «ورنداز» میکند و پس از آنکه خوب حس کنجکاوی زنانه‌اش را آن تماشا و دقت ارضاء کرد، پشت بآن صحنه نمود و دست مرا گرفت و از اطاق خارج شد و درحالیکه حرص میخورد و بغض گلویش را گرفته بود پشت سرهم میگفت: «دیگر نمیخواهم رنگش را هم ببینم! دیگر یك لحظه هم با او زندگی نمیکنم!»

اما گریهٔ بغض آلود وخشمناك و تأثر آمیز خانم معنای دیگری داشت که ازمن پوشیده نماند:

اورا بیك کافهٔ آرام بردم. رفته رفته دست از گریه برداشت و خطاهای شوهرش را از آغاز زندگیشان یکایك برشمرد تا آنکه «ماه عسل» بیادش آمد و آنوقت باردیگر نتوانست خودداری کند و از نو بگریه افتاد و گفت: «نمیخواهم ازو جدا شوم. اورا دوست دارم. شاید اشتباهات من اورا باین کارها کشانیده باشد. دلم میخواست بدانم آیا آن زن را از ته دل دوست میدارد یا نه واصلا برای چه چیزش باو علاقمند شده است؟!»

اینست روحیهٔ زنانیکه پروندهٔ مشکلات زناشوئیشان دفتر ما را پر کرده است. انسان در مقابل این تناقض عجیب نخست حیرت میکند زیرا چگونه ممکنست زنی پس از آنکه شوهرش را نسبت بخود خائن دید بازهم میل کند که نزد او باز گردد! همین زن چهارماه تمام از رفتار خشك و زنندهٔ شوهرش دلخونی داشت وسراپا حرص و کینه نسبت باو بود؛ آنوقت پس از دیدن صحنهٔ خیانت او بازمیل میکرد که نزدش باز گردد!

میتوان گفت که بیشتر زنان اینطورند ورازش اینستکه خاطر زن پس از کشف خیانت شوهرشان آرام میگیرد ودیگر از آن تردید و دو دلی و وسوسه واضطراب بیرون میآیند ولحظهٔ یقین فرا میرسد واز حیرت خلاص میشوند و بمرحله ای میرسند که میتوانند تصمیم قطعی بگیرند: یا از

شوهرشان جدا شوند و یا آنکه از سر تقصیرش در گذرند و جفای او را نادیده انگارند !

اینطور بنظر میرسد که یقین داشتن زن درمورد خیانت شوهر اثرش خفیف‌تر از رنج‌ومشقت شك و تردید وحیرت ازکار شوهراست ویادست کم این تجربه‌ایست که من درخلال سالیان دراز مخبری درمراجع حل‌مشکلات زناشوئی بدست آورده‌ام .

غرابت وضع‌شوهر، کمتر ازوضع زن نیست . اگرفکر کنید که‌شوهر پس از فاش‌شدن خیانتش حاضر نمیشود بدست وپای زنش بیفتد وازو عذر بخواهد، اشتباه کرده اید زیرا شوهر بی درنك در طلب بخشایش برمیآید زیرا ضمیرش بسرعت بیدار میشود وچه‌بسا که وجدان‌او قبل‌از افتضاح امر بخود آمده است !

بیشتر حوادث خیانت شوهران نسبت بزنان ناشی ازمیل شدید مرد بفرار ازمحیط نامساعد خانه وعدم هم‌آهنگی با زنست وناشی از دوری و پرهیزازمناقشه وگفتگو بازن وبرای‌نجات‌ازشکایات وناله‌هاوگله‌هاونق ــ زدنهای اوست !

تمایلات‌جنسی غالباً کمترنقش عمده درین‌باره بازی میکنند .چه‌بسیار شوهران که صریحاً بمن میگفتند هرگونه رابطهٔ جنسی بازنان دیگرعاطفهٔ آنانرا نسبت‌بزن خودشان بیشتر کرده است ولی مرد همینکه درین‌راه افتاد بدشواری میتواند بدون رسوائی ازآن رهائی یابد وآنوقت‌است که یاپای طلاق پیش میآید و یا پای صلح و استغفار وطلب بخشایش و بدست و پای زن افتادن ! ازینرو درینگونه مواقع، کار من همیشه رو براه ساختن زن‌و شوهر بوده است .

یکی ازاشتباهات عمومی زنان وشوهران، خطا در تمهید مقدمه برای روابط جنسی در عالم زناشوئی و عجز از تنظیم آنست . این مسئله غالباً قبل از زناشوئی دور ازذهن دختراست . چه بسیار دختران که‌شوهر کردند ودرین باره هیچ نمیدانستند وحق هم داشتند ولی شوهرشان‌هم آنقدر دانا ووارد باین مسائل‌نبوده است که بتواند ذهن زنش‌را آماده کند بطوریکه احتیاجات‌جنسی وطبیعی زناشوئی باآمال واحلام او دربارهٔ ازدواج،تناقض تلخ ویأس آوری پیدا نکند .

بایدمیان خواب وخیالهای دختران که همیشه از احتیاجات بدنی دور میشود باغریزهٔ طبیعی که درجهان زناشوئی باید اشباع وارضاء شود، توافق وتناسب داد. درغیراینصورت نتیجه این میشود که دختر پس از شوهر کردن احساساتش جریحه‌دار میگردد وبعدها زن وشوهر میتوانند روابط جنسی خودرا بنحو دلخواه تنظیم کنند.

جوانی میگفت زنش یکهفته است بخانهٔ پدرش رفته وحاضر نیست پیش او باشد. آدرس خانهٔ پدر اورا گرفتم و ازدور مواظب زنش شدم. دیدم بادوستانش غالباً بگردش وتفریح میرود ولی باوجود این، همواره غصه‌دار است. هرطور بود، خودم‌را باو معرفی کردم و کوشیدم که علت دوری اورا از شوهرش درك کنم. اول خودداری میکرد ولی وقتی بوظیفهٔ اجتماعی و روانشناسی من پی برد، بی‌اختیار گریه‌اش گرفت وشروع بشکایاتی کرد که ناشی ازحرمان جنسی او بود واین نکته‌را نمیتوانست بشوهرش بفهماند ولی من آنرا بشوهرش گوشزد کردم وامروز این زن وشوهر در نهایت سعادت زندگی میکنند.

بنا برین زن باید ناراحتیهای خود را آشکارا بشوهرش بگوید تا بکمك یکدیگر بتوانند ازوجود همدیگر متمتع شوند و هیچ نکتهٔ ناگفته میانشان باقی نماند زیرا زن‌وشوهر ازهرکس بهم نزدیکترند و بایدهمیشه حسن تفاهم درمیانشان برقرار باشد.

۲۳ - انواع خیانت در ازدواج

شبی که «دیوید» زنش «جین»را متهم کرد که باو ایمان ندارد، آغاز راه نوینی درکار مطالعات من راجع بزناشوئی بود «جین» بانگرانی و هیجان مخصوصی پیش من آمده شکایت میکرد که شوهرش تازگی عادت پیدا کرده است دیر بخانه آمدومدتی بعدازساعتی که اداره‌اش تعطیل میشود، بخانه میآید. این زن پیش خود یقین کرده بود که اگر برای کشف قضیه باداره شوهرش تلفن کند، جوابی ازو نخواهد شنیدوهر گاه باداره‌اش برود اطاقش‌را تاریك خواهد دید. ازینرو «جین» یقین کرده بود که‌شوهرش با زن دیگری رابطه پیدا کرده‌است و بالاخره درحالیکه بامن دربن باره صحبت

میکرد فریاد کشید : « من از آنزنانی نیستم که ساکت بنشینم . من امشب بایدکارخودم‌را بااو یکسره کنم!»

آنشب، زن وشوهر در دفترکار من حضوریافتند . خانم رنگ‌پریده، عصبانی و پر هیجان بود . آقا ، مات و مبهوت ، رنجور و متألم می‌نمود و در حالیکه بمن نگاه میکرد گفت : « شما از زنم بیشتر بمن ایمان‌دارید. بعقیدهٔ شما برای مردی که یقین دارد زنش باو بی‌ایمان است ، چه باقی میماند ؟ »

زنش درحالیکه منکر حرفهای او بود ، باو مینگریست . « دیوید » بحرفش ادامه داد : « شبها اضافه‌کار میکنم که بیشتر عایدی داشته باشیم‌و ولی برای آنکه بکار برسم، سیم تلفن‌را قطع میکنم و در اطاق دیگری مینشینم که ساکت‌تر است . خانم تلفن کرد و جواب نشنید و باداره آمد و اطاقم‌را تاریك دید ، تازه میپرسد که «پس نتیجهٔ اضافه‌کارت کو؟! حتماً با زن دیگری خرج میکنی!» در صورتیکه اینها ناشی از بی‌ایمانی زنم نسبت بمن است ..

« جین» درحالیکه‌میگریست گفت: « من‌از کجا میتوانستم بفهمم که‌تو سیم‌تلفن‌را قطع کرده واطاقت‌را تغییرداده‌ای‌وحقوق‌اضافه‌کارت‌را برای‌شب تولد من جمع میکنی ؟»

شوهرش گفت : « اگر بمن ایمان داشتی، سوء ظن پیدا نمیکردی . وقتی فکر انسان بجائی نمیرسد، ایمان بدادش میرسد . من گمان میکردم آنقدر ما بهم‌علاقمند هستیم که حتی یك‌لحظه‌هم درصمیمیت نسبت بیکدیگر شك‌وتردید نکنیم . **تنهاروابطنامشروع بادیگری‌راخیانت‌درازدواج نمینامند بلکه ایمان نداشتن بهمسر، بی‌اعتمادی، خدعه، وظیفه نشناسی درمقابل التزامات زناشوئی واز همه بالاتر، همین‌شك وتردید بیجا وایمان نداشتن بشریك و همسر زندگی نیز نوعی خیانت در ازدواج است .»**

خیانت در ازدواج ، فقط خیانت جنسی نیست . تمام عواملی که ایمان همسرانرا نسبت بهمدیگردر زندگی زناشوئی ازمیان‌میبرد، نوعی‌خیانت‌است .

در داستان زناشوئی « دیوید» و «جین» ملاحظه کردیم که‌بی‌ایمانی وشك وتردید وسوءظن بیمورد و بیجای زن نسبت بشوهر، چگونه نزدیك

بود یك ازدواج و یك خانواده‌را ازمیان ببرد . «دیوید» شبها میکوشید که برای شب تولدزنش هدیهٔ گرانبهائی بخرد وزنش گمان‌میبرد که‌شوهرش با زن دیگری بسر میبرد .

یکنوع دیگرخیانت درازدواج وجوددارد که آن عدم‌وفای بعهداست. من عادت کرده‌ام بصدها زن و شوهری که برای تحکیم روابط خود بامن مشورت میکنند توصیه کنم که عهدهای خود را هنگام خطبهٔ عقد فراموش نکنند!.. چقدرافسوس میخورم که درقباله‌های ازدواج، عهدهائی‌را که‌زن‌و شوهر جوان باهم کرده‌اند یادداشت نمیکنند !

زن وقتی‌حاضر بازدواج بامردی میشود تمام اوضاع وشرائطزندگی واحوال خاص اورا پذیرفته تازنش شده است وهمچنین‌بالعکس.

یکی‌از قضایا موضوع دارائی شوهر است . زن‌وقتی شوهری‌انتخاب میکند لابدبوضع مادی‌او رضایت‌داده ودرینصورت بعدهادیگر حق گله از کمی‌عایدات‌او ندارد واگر زن‌لایقی‌است‌باید بشوهرش کمك کندتامتفقاً‌وضع مادی خودرا درست کنند .

زنی که بعد از ازدواج از کمی عایدات شوهرش باو سر کوفت میزند مرتکب نوعی خیانت درازدواج شده زیرا روزی که بزنی اورضایت داد، رضایت‌داد که با هروضع‌او ازین‌حیث‌بسازد نه‌اینکه بعدهادبه‌درآورد.

همینطور مردی که زنی را بهمسری برگزیده است چشم داشته و او را دیده وبعدها حق ندارد که بگوید زشت‌است ویابد راه میرود ویا خوب لباس نمیپوشد ! اینها را قبلا باید دید و سنجید . ناله‌وزاری بعدازازدواج دبه درآوردنست که نوعی خیانت در معاملهٔ زناشوئی بشمار میرود .

قبول ازدواج متضمن قبول التزامات جنسی است . اگر زن یاشوهر باین التزامات عمل نکنند مرتکب نوعی‌خیانت شده‌است . من‌میتوانم‌تأکید کنم که اگر مردی مرتکب خیانت جنسی در ازدواج شد ، قبلا زنش از نظر عدم اجرای التزامات جنسی زناشوئی مرتکب نوعی خیانت نسبت بشوهر گردیده والبته چنانکه یادشد خیانت در ازدواج فقط این نیست که زن یاشوهر بامرد یا زن دیگر روابط نامشروع پیدا کنند بلکه عدم اجرای وظایف دقیق و خاص زناشوئی را نوعی خیانت میتوان نامید و زنی هم که شوهر خود را از نظر جنسی راضی نکند میتوان گفت نوعی دیگر باو

خیانت کرده است .

بسیاری از زنان ودختران تازه شوهر کرده هستند که بآسانی نمیتوانند این حقیقت را درك کنند که روابط جنسی متمم ومکمل زناشوئی است واز ین گذشته وضع صحیح ومعنای واقعی وهدف ومقصد اینکاررا هم هنوز درك نکرده اند وچه بسا که روابط جنسی را نوعی شیطنت وبدجنسی و آزار از جانب شوهر خود میدانند وهنوز چندی از زفاف نگذشته است که شروع بفرار از التزامات جنسی ازدواج میکنند . اینهاهستند که شوهر را بخیانت جنسی میکشانندولی وظیفهٔ شوهر است که حوصله و بردباری بخرج دهدوچنین زنی را برسر میل آورد .

یکی از دوستان من که پزشك است میگفت هشتاد درصد از دردهای حاد زنان ناشی از نفرت جنسی ایشانست که خودشان هم متوجه نیستند وچه بسا زنان که رختخواب بیمارستان را بر بستر زناشوئی ترجیح میدهند !

در روح اینگونه زنان از کودکی تلقینات بدی دربارهٔ روابط جنسی اثر کرده است بطوریکه بی آنکه خود بدانند، از آن میگریزند . مردی که شوهر چنین زنی میشود، باید زنش را باحوصله و بردباری تمام از ین اشتباه بیرون آورد .

البته اینکار دشوار است و کف نفس و خود داری و علاقهٔ زیادی نسبت بزن لازم دارد و چه بسا که مستلزم حرمان مرد است ولی شوهری که زنش را دوست میدارد باید عملا و نظراً و بمرور زمان باو بفهماند که روابط جنسی نه تنها نفرت آور نیست بلکه بسیارهم لذتبخش ولازم وملزوم و مکمل عوالم زناشوئی است .

زنانی هستند که قدر شوهرشانرا نمیدانند و دائم درحضور خودی و وبیگانه ایشانرا تحقیر میکنند . اینهم یکنوع خیانت در زناشوئی است . تحقیر و قدر نشناسی زن و شوهر نسبت بیکدیگر حتی اگر بطور شوخی هم باشد زشت و خیانت شمرده میشود . زنی که میگوید «چه فایده دارد ژورنال را تماشا کنم . عایدات شوهرم برای یکدست لباس ساده هم کافی نیست!؟» نسبت بشوهرش پیش هر کس این حرف را بزند، خیانت کرده وشوهری هم که بشوخی میگوید : «چطور شده که دوستانم زن مرا برای تنظیم برنامهٔ «پیك نیك» انتخاب کرده اند ؟ او نمیتواند حتی یك ساعت از برنامهٔ روزانهٔ خود

را تنظیم کند ...» هرقدر که این حرف را بشوخی زده باشددرحق زنش خیانت کرده است !

بسیاری از زنان وشوهران درحضور فرزندان خود همدیگررا تحقیر میکنند ویا بکودکان خود در بارهٔ پدرومادرشان تلقین سوء میکنندواحمقانه گله و شکایت از همسرشانرا پیش فرزندشان میبرند . اینهم خیانت است: هم درحق همسر و هم درحق فرزند زیرا روحیهٔ فرزند را خراب کرده اند.

تحقیر وقدر نشناسی زن نسبت بشوهرویا شوهر نسبت بزن حتی بطور شوخی هم که باشد، چون رنج آور وملال انگیزاست خیانت بشمارمیرود. وظیفهٔ زن وشوهر نسبت بهمدیگر اینست که یکدیگررا درانظار بالا برندودر ینصورت است که خودشان احترام خود را حفظ کرده اند .

اهمال درهم آهنگی فکری باهمسروتطبیق ندادن ساعات فراغت، نوعی ازخیانتهای زناشوئی است . دردوران نامزدی دائماً از کتابهائیکه خوانده اند باهم صحبت میکنند ویا ازافکار وعقاید یکدیگر میپرسند و همچنین لااقل هفته ای یکبار بسینما وتآتر میروند واوقات فراغت را باهم بسرمیبرند ولی همینکه زن وشوهر شدند وزناشوئی را رسماً آغاز کردند تمام این نکات را فراموش میکنند وجوانی که هفته ای یکبار حتماً با نامزدش بسینما میرفت حالا ماهی یکبارهم حاضر نیست بازنش بسینما برود .

همچنین زن نیز نباید درهمراهی باشوهرش تنبلی کندوچنان سرگرم خانه وفرزندشود که نتواندمثل یکدوست بااو بگردش وسینما ومحافل عمومی برود . اینها همه نوعی خیانت درزناشوئی است !

توجه زیاد بفرزنداز جانب پدر یامادر وبی اعتنائی آندو نسبت بیکدیگر نیز خیانت درزناشوئی است. زن یاشوهری که عواطف خودرا نسبت بهمسر و فرزندان وخانواده و دوستان بطور تساوی وعادلانه تقسیم نکند ، در حق زناشوئی خیانت کرده است .

زن وشوهری که اختلاف داشتند روزی برای مشورت درامر زناشوئی نزد من آمدند وپسر خودرا هم که در حدود ده سال داشت همراه آورده بودند . پس از مدتی که درباره وظایف زن وشوهر بحث شد ناگهان کودک از مادرش پرسید : مادرجان، معنی «زن وشوهر» چیست ؟ مادرش جواب داد : «زن وشوهر یعنی پدر ومادر، وپدرومادر، کسانی هستند که باهم تعهد

میکنند عمری را بایکدیگر بسر برند و همدیگررا دوست داشته باشند ».
پسرك سادگی گفت : « پس مگر تووبابا «زن‌وشوهر » نیستید ؟»

۴۲ - پایه‌های استوار عشق و ازدواج

دکتر « کیفوردآدمز» یکی‌ازبزرگترین متخصصین امور ازدواج‌در در آمریکا کتابی دارد بعنوان : «چگونه درزناشوئی خوشبخت میشوند؟ » درین کتاب‌از پایه‌های استوارعشق‌وزناشوئی بحث‌رفته‌وخطاهای‌فکردختر و پسررا درمورد عشق و ازدواج چنین نشان میدهد :

دوست داشتن چیست ؟ عشق یعنی چه ؟.. اینها از آن حرفهاست که مفهوم‌روشنی ندارد . شما میگوئید فلانی گربه دوست است . فلانکس‌لیمو دوست‌دارد وفلاندوست عاشق دخترعمویش شده‌است. طبیعی‌است که‌هریك ازین‌دوست داشتنها وعشق‌ها بادیگری متفاوتست .

کلمهٔ «عشق» و «دوست داشتن» ،سکه زیاد بکاررفته، شبیه سکه‌ای شده است که ازفرط استعمال، نقوش آن محو گردیده وچه بسیار دختران‌و پسران که خیال میکنند شخص معینی را دوست میدارند وعاشق او شده‌اند و برای این عشق آرزوها دردل میپرورند و باآن بافقهای دوردست پرواز میکنند ولی‌وقتی تجربیاتی برایشان گذشت ودرین عشقها قدم بیشتر نهادند ودقت بیشتری کردند و بهتر حقیقت امررا دیدند وخلاصه هنگامیکه‌عواطف و احساسات ساده و ناپختهٔ آنان باآتش تجربه‌های زندگی صیقل خورد و نضج گرفت، آنوقت میفهمند که این عشقها سرابی بیش نیست !

یکبار یکی ازدختران دانشگاه نزد من آمد و گفت بعشق دوجوانی که باآنها در دانشکده درس میخواند گرفتار شده است . یکی قهرمان «بسکتبال» ودیگری موسیقیدان ماهری است واز من خواست که‌درانتخاب یکی ازین‌دومحبوب باو کمك کنم تااو یکی ازآندورا بشوهری برگزیند. وقتی قضیه را خوب‌سنجیدم و زیر وروی‌کاررا دیدم‌متوجه شدم که این‌دختر اصلاهیچکدام‌را ازته دل و بتمام معنی دوست نمیدارد وهمیقدر دلش‌خواسته است عاشق باشد و کسی‌را دوست بدارد وآنوقت ایندو نفر را بخیال‌خود

برای عشق خـویش انتخاب کرده یعنی اول اراده کرده است کـه کسی را دوست بدارد و بعد بدنبال اینها رفته ، نه آنکه واقعاً عشق ایشان بقلب او تاخته باشد !

گاهی میگویند فلانکس از نخستین نگاه عاشق فلانی شد . البته « عشق از نخستین نگاه» اصطلاح شاعرانهٔ زیبائی است ولی حقیقتی در بر ندارد بلکه متضمن یکنوع فریب وفسون است زیرا عشق حقیقی کمتر از نخستین نگاه پیدا میشود .

بهتر آنستکه بگوئیم با نخستین نگاه ازو خوشش آمد زیرا شکل و شمایل او غرائز اورا تحریك کرد ویا آنکه او شبیه کسی بود که وی در مخیلهٔ خود بعنوان « محبوب» میپرورانید . البته این خوش آمدن با نگاه نخست ممکنست بعدها در نتیجهٔ توافق اخلاقی وجاذبهٔ سایر صفات و نوع سلوك ، بعشق وعاطفهٔ شدید بینجامد و در عین حال هم ممکنست که ازحدود جاذبه و رغبت جنسی تجاوز نکند و باید دانست که بیشتر خوش آمدنهائی که از نخستین نگاه شروع میشود، مسلماً در قدمهای اول هوسی بیش نیست . ازینرو خطاست که دو نفر بصرف اینکه از نگاه نخست بهمدیگر تمایل پیدا کرده‌اند ازدواج کنند و یا خیال کنند که واقعاً عاشق شده‌اند . حال ببینیم واقعاً چرا محتمل نیست که از نخستین نگاه عشق شدید پدید آمده باشد ؟

عشق چنانکه عشاق حقیقی میدانند تمایل عمیق، وسعی و کوشش برای فداکاری وخدمتگذاری در راه کسی است که انسان با تمام خصائص خود و خصائص او، اورا میخواهد وازینکه درراه او فداکاری کند و زحمت بکشد و شب زنده‌دار باشد لذت میبرد و برای جلب رضای او وخوشنودی خـاطرش حاضر است دست بهر کار بزند .

عشق دامی نیست که در راه جوانان گذاشته شده باشد بلکه عبارت از حالت احترام وتقدیر نسبت بشخصی است که مصاحبت با او لذت بخش است و غالباً این حالت نسبت بکسی پیدا میشود که شباهت صفـات با عاشق دارد یعنی تشابه روحیات نیز میان عاشق یامعشوق نقش عمده بازی میکنند .

اما اگر زندگی انسان در کودکی ناهنجار گذشته و پدر ومادرمهربان وسازگاری نداشته وهمواره ناظر زد و خوردهای خانوادگی واختلافات و تفرقه‌ها بوده است قلب چنین کسی در اوان جوانی برای پرورش بذر عشق

مناسب نیست ولی اگر بعکس این باشد، دراو استعداد آن هست که کسی را از صمیم قلب دوست بدارد و با تمام روح وجسم خود باودل بدهد و برای او فداکاری کند و ازین فداکاری لذت برد .

دوستیهای ساده میان یك دختر و یك جوان وقتی بدون آلایش ادامه یافت مبدل بحس احترام وتقدیر میشود و این احساس تقدیر نسبت بیکدیگر رفته رفته در نتیجهٔ انس وعادت ومصاحبت بیشتر بحکم غرائز جوانی باحساس عشق مبدل میگردد وعشق نیز بنوبهٔ خـود عطش جنسی ببار میآورد و آن وقت است که چنین دختر وپسر بفکر ازدواج میافتند وچون خوب از رازدل همدیگر و فکر یکدیگر آگاهند ازدواجشان نیز غـالباً بخوبی و خوشی برگزار میشود. ولی همهٔ اینها موکول بآنستکه برای محبت وعشق وصمیمیت کامل استعداد داشته وزندگی ایشان در کودکی بناراحتی وجفاکاری وسیه‌روزی سپری نشده باشد .

حال کـه تقریباً تکلیف ما با عشق روشن شد و نـوبت ازدواج فـرا رسید ، ببینیم بـطور اختصار ، در ازدواج چه نکاتـی را بایـد در نظر گرفت :

جوانیکه میخواهد زن بگیرد بایددرین سه نکته بیندیشد : ازشریك و همسرزندگیش چه میخواهد ؟ نسبت باوچه احتیاج دارد ؟ سطح فکر ومعلومات همسر زندگیش چه باشد ؟

این سئوالات را باید بادقت در نظر گرفت وپاسخ داد زیرا اندیشه درین سه موضوع ، غالب جوانان را متوجه میسازد که بدون فکر درین قضایا میخواسته اند دست بکار مهمی مانند ازدواج بزنند در صورتیکه واقعاً درست نمیدانند باین پرسشها چه پاسخ دهند و حقیقتاً برای چه زن میگیرند !

بسیاری از جوانان اصولا برای اینکه ازدواج هم کاری است وهمه این کاررا میکنند زن میگیرند و آنوقت چون بدون دقت واندیشه درجزئیات و کلیات آن وصرفاً برای تقلید یاهوس ویا یکنوع تظاهر اینکار را کرده اند گرفتار عواقب وخیم یك ازدواج بی اندیشه ودقت میشوند و بزمین وزمان فحش میدهند واصلا شیوهٔ ازدواج وسنت زناشوئی را بباد انتقاد میگیرند درصورتیکه تقصیر از خودشانست وخود کرده را تدبیر نیست !

غالباً تمایلات دختران وجوانـان براساس توهمات وخیالات غیرعملی

مبتنی است وچه بسا دختران که بسکه توقع محال وزیاد دارند هیچوقت در موقع مناسب شوهر نمیکنند!

اخیراً درآمریکا بافکار متجاوز ازبیست هزار دختر شوهر نکرده مراجعه شد وهمچنین نتیجه بدست آمد که اکثریت این‌عده حاضر نیستند زن مردی شوند که درماه معادل کمتر ازدوهزار تومان‌حقوق داشته باشد!

بدیهی است دخترانی هستند که منظورشان قدم نهادن بیك زندگی مجلل و باشکوه و مرفه است در صورتیکه ازدواج معامله ای نیست که ناگهان انسانرا از خانهٔ اجاره بکاخ شخصی منتقل سازد و یا اگر قرار باشد همهٔ دختران شوهر پولدار بخواهند، پس جوانانی که غالبشان کم‌-پول‌اند ازکجا زن‌بگیرند وتازه مگر تنها پول‌وزندگی باشکوه، سعادت‌و خوشبختی میشود؟!

این دختران‌غالباً میخواهند زن مردی شوند که بیشتر ازحداحتیاجات اولیه و ضروری زندگی پول داشته باشد در صورتیکه خود این توقع‌اصلا خطرناك است زیرا از قدم اول میخواهند خور و خواب وخشم وشهوت‌را تأمین‌کرده باشند باهزار ویك وسوسه و بلهوسی و جلوه فروشی و افاده وتفاخر بیجای دیگر! درصورتیکه ازدواج مقدستر و اساسی‌تر ازین‌طرز فکر واین توقعاتست و هر دختر که ازین نظر بازدواج نگریست هر قدر هم‌که درپرتو توانست غلط‌بخورد سر انجام دیده‌ایم که بدبخت‌شده است!

این محاسبهٔ‌ساده‌کافیست که عرق شرم از سروروی دخترانیکه‌شوهر پولدارمیخواهند فروریزد: غالب دخترانیکه میگویند شوهر ما لااقل باید ماهی دوهزار تومان داشته باشد اولا پدر خودشان اصلا هیچوقت‌چنین در-آمدی نداشته است و بفرض آنهم که پدرشان داشته باشد حساب دقیق و جالب‌دیگری‌پیش‌میآید و آن‌اینستکه‌آیا اگرخود این‌دخترخانمها کار کنند‌در ماه معادل این‌مبلغ حقوق یادرآمدمیتوانند داشته باشند؟ ویا آنکه‌پدراین دختر وقتی تازه بامادر او ازدواج کرده بود عایدانش در ماه همینقدر بود؟

جوانی که از آغاز زندگی ازو توقع میشود که ماهی معادل دوهزار تومان ببالا درآورد، طبعاً میبایست خیلی زرنك، خیلی باهوش و خیلی‌کار کشته باشد ویا بااکثر مقامات آشنا باشد.

آیا دختری که چنین شوهری میخواهد اولا خودش بپای هوش و

ذکاوت و کارکشتگی و زرنگی او میرسد یا نه و دیگر اینکه چون اینطور پولها ازراه درست و راست بزودی کمتر عاید میشود ، آیا دختر خانمی کـه چنین شوهری میخواهد ، راضی میشود که زن یك کانگستر یا دزد و کلاهبردار و قاچاقچی باشد ؟ ! ازین گذشته دختران غالباً میخواهند زن مـردی شوند که زندگیش بالاتر از سطح زندگی خودشان باشد و هیچوقت فکر نکرده اند که این تفاوت سطح اقتصادی زندگی دو همسر ، نتایج خوشی ببار نمیآورد .

این نکته را تمام پسران و دخترانی که میخواهند ازدواج کنند باید در نظر بگیرند که بسیار دشوار است همسر زندگی انسان صددرصد بروفق تمایلات و آرزوهای شخص باشد وجامع جمیع صفات و محسنات از آب در آید واصلاً آنچه مهم است این نیست بلکه مهم آنستکه عشق وعلاقهٔ واقعی میان زن وشوهر باشد وزن وشوهر ، عیوب و نقائص بارزی نداشته باشند. باقی را میشود تحمل کرد .

۲۵ - روابط جنسی پیش از عروسی

سئوالی که بیشتر دختران ازروانشناسان کرده‌اند اینستکه آیا پسر ودختر جوان درروابط جنسی خود یعنی دو نفر نامزد حتی در آنزمان کـه جوان عازم سفری طولانی است و یا بجنك میرود که بازگشتش حتمی نیست باید جانب اخلاق و تقوی را رعایت کنند وازوجود یکدیگر متمتع نشوند ؟ روانشناسان پاسخ داده‌اند : بیشك باید خویشتن داری کنند !

بسیاری از جوانان آمریکائی که عازم جنك کره بودند با این بهانه از نامزد خودکام دل میربودند وحرفشان این بود که بمیدان جنك میروندو یا بدیار غربت میگذارند و دیگر رنك زن نمیبینند و ازینرو نیازمند یك فداکاری از جانب نامزد خود هستند تا لذت آنرا توشهٔ راه خود سازند و ازین راه درتقویت روحیهٔ خود بکوشند... وحتی بعضی از جوانان آمریکائی بنامزدهای خودمیگفتند که اگر خواهش دل ایشانرا اجابت کنند بیدرنك پس از بازگشت ازجنك کره باآنان عروسی خواهند کرد !

روابط جنسی قبل از ازدواج چه درزمان صلح وچه در زمان جنك ، عواقبی

دارد که شمه‌ای از آن ازین قبیل است :

یك خطر همیشگی درینگونه روابط هست و آن خطر مبتلا شدن بامراض تناسلی است . با وجود آنکه علم طب درین زمینه پیشرفتهای زیاد کرده‌است بازهم انسان نباید مثلا بامید «پنیسیلین» خویشتن‌را درمعرض امراض تناسلی بگذارد ؛

خطر دیگر خطر آبستن شدن است . درینمورد نیز تجربه نشانداده است که مطمئن ترین وسایل جلوگیری از باردار شدن بازهم قابل اعتماد نیست . ازین گذشته طرفین هم در نتیجهٔ فشار و هیجان شهوت شدید خود ممکنست‌از استعمال آن غافل مانند ! درواقع پیدا شدن طفل قبل‌ازازدواج مانند هرعصر ودورهٔ دیگر درین زمان نیز یکنوع رذالت اخلاقـی شمرده میشود که موجب ننك و عار ومایهٔ پشیمانی است و ننك‌این‌کار نه‌تنهادامنگیر مادر میشود بلکه آینده وعاقبت طفل‌را نیز تباه میسازد .

ممکنست گفته‌شود که‌درصورت بوجودآمدن طفل، جوان ناچارمیشود بادختری که نسبت‌باو این جنایت‌را روا داشته است ازدواج کند ولی‌حقیقت عکس اینست زیرا مرد وقتی بکام دل خود رسید معمولا اشتیاق ومحرك‌او بازدواج بادختری که باو تسلیم شده است بمقدار خیلی زیادی کاهش پیدا میکند وچه بسا که اصلا اعتمادش نسبت بچنین دختری هرقدر هم که عاشق او باشد سلب میشود واین نگرانی برایش پیدا میشود که شاید این زن که امروز تسلیم او شده فردا تسلیم دیگری گردد و ازینرو چه‌سا اصلا منکر میشود که پدر آن کودك است !

حال شبهه‌را قویتر میگیریم وفرض میکنیم که آن‌زن خیلی‌خوشبخت باشد و بتواند نامزد خودرا پس‌از ازتباط جنسی با خود بعروسی وادارد. درینصورت نباید ازین نکته غافل بود که اولا این ازدواج اجباری عاقبت خوشی ندارد ودیگر آنکه خاطرهٔ غیرمطلوب ارتباط جنسی قبل‌ازازدواج شرعی همیشه خاطر زن‌وشوهررا میآزارد .

دختری که فریب جوانی‌را خورد ویا تسلیم نامزدش قبل‌از ازدواج شد، همیشه یك حس‌شرمسار کنندهٔ ارتکاب گناه ناشی ازروابط جنسی غیر - شرعی خاطراورا میآزارد وشبح این گذشتهٔ آلوده‌همواره قرین روح‌حسرت ردهٔ او خواهد بود !

دختری که درلحظات ضعف تسلیم مرد میشود بزودی از عمل خود متأسف‌وپشیمان میگردد واین پشیمانی وتأسف ممکنست ازجانب عقل باطن ویا عقل ظاهراو باشد یعنی ازینکه بیگدار بآب زده است چه باتوجه خود وچه‌اینکه نداند علت حقیقی تأثرش چیست همیشه متأثر و ملول و خشمناك خواهد بود ودراعماق روح‌او این معنی نقش میبندد که او مرتکب عمل شنیعی شده وهمین احساس شرم، آرامش وسعادتش‌را برهم میزند وآیندهٔ اوراحتی پس‌از یك زناشوئی خوب نیز تباه میسازد. چنین دختراگر بامرد دیگری ازدواج کرد، همیشه این ناراحتی را خواهد داشت که گذشته‌اش را بشوهرش بگوید یانه .. واگر نگوید، مبادا روزی شوهرش مطلع شود و آنوقت چه‌خواهد شد ؟ !

دختری با این نگرانیها هرگز باشوهرش هرقدرهم خوب باشد، در نتیجهٔ احساس ارتکاب گناه، خوشبخت نخواهد بود !

بنابرین، ای دختران نازنین، اگر یك وقت خواستید نامزد خود ویا جوان محبوب خویش‌را ازخودتان راضی و ممنون سازید بپرهیزید ازینکه اصول‌محکم‌اخلاقی‌را درلحظات ضعف ازدست‌بدهید وگرنه‌آرامش ظاهرو صفای ذهن و رضای روح خود را که اساس سعادت آیندهٔ شماست، برای همیشه ازدست‌داده‌اید و باو بگوئید تن بعملی نخواهید داد که بعدهاموجب عدم‌اطمینان خوداو نسبت بشما شود .

سئوال دیگری که بسیاری از دختران و جوانان از دانشمندان روانشناس کرده‌اند اینستکه آیا حتی پس از یك تحول ناگهانی در قلب و روح و عقیدهٔ نامزدها قبل از عقد، باید باتمام امر ازدواج اقدام کرد و جلوی آنرا گرفت ؟

پاسخ اینستکه اگر نامزدهائی که در روح وقلب و عقیدهٔ خود نسبت بطرف، احساس ضعف‌وفتوری میکنند این شهامت وشجاعت‌را داشته باشند که همانوقت نامزدی خودرا فسخ کنند، از تعداد ازدواجهای غیر موفق و نامتناسب بمقدار زیادی کاسته خواهد شد. اما انصراف ازنامزدی و فسخ کردن رشتهٔ آن چه ازجانب‌دختروچه ازجانب‌پسر مستلزم شهامت‌وشجاعت است زیرا بحسب‌ظاهر یکنوع بیرحمی وسنگدلی وظلم نسبت بطرف‌محسوب میشود درصورتیکه اگر خوب دقت کنیم فسخ شدن نامزدی دونفری که‌باهم

سازگار نیستند ویا بتدریج یکی از آنها متوجه میشود که برای دیگری ساخته نشده است ، عملی است کاملا منطقی که از روی کمال عقل و انسانیت انجام میشود وعلاج واقعه قبل از وقوع بشمار میرود .

جوانی در آمریکا پنجدقیقه قبل‌ازخطبهٔ عقد با نامزدش ازازدواج با او انصراف جست . این جوان بعد ها بروانشناسان درین باره چنین اعتراف کرد : «این‌تصمیم، شجاعانه‌ترین‌کاری‌بود که درزندگیم کردم. من‌میدانستم که اینکار نامزد مرا بکلی ازپا درخواهد آورد و بی‌اندازه دلشکسته‌اش خواهد کرد زیرا هم بمن علاقمند بود وهم نزد اقوام ودوستانش سرشکسته میشد ولی چه میشد کرد ؟ من مثل این بودم که ناگهان از خوابی بیدارشده و بحقیقت بزرگی پی برده باشم . آن حقیقت این بود که میدیدم البته بنامزدم علاقمند هستم ولی وقتی فکر میکردم که یك عمر باید با او زندگی کنم میدیدم که آمادهٔ‌چنین‌زندگی نیستم ودرینصورت،هم نامزدم‌را بدبخت کرده‌ام وهم خودم‌را ...»

بسیاری اززنان وشوهران هستند که تأسف میخورند چرا نامزدی خودرا قبل‌ازعقدویا ازهمان سالهای‌اول فسخ نکردند وباشجاعت وشهامت از راهی که راه آنان نبوده است باز نگشتند . یك نمونه ازین ازدواجها حالت‌زنی‌است که‌نزد روانشناسان رفته وبآنان چنین گفته است : «من‌چندین ماه قبل از عروسی‌نامزد شوهرم‌بودم ولی‌یکهفته قبل‌از شب زفاف‌هروقت فکرمیکردم که بزودی باشوهرم عروسی خواهم‌کرد احساس ناراحتی‌وعدم آمادگی بمن دست میداد . پس‌از آنکه بدقت درسبب این‌احساس ناراحتی وعدم آمادگی فکرکردم انگشت روی نقطهٔ ضعف نامزدم گذاشتم و در- یافتم که نامزدم هرچند جوانی ظریف وخوش سیما وقابل اعتماد است ولی آن «گرمی» وعشق سوزان حقیقی را نسبت بمن ندارد وعلاقه و محبتش بیعمق وسطحی‌است . تاشب‌زفاف‌درفسخ نامزدی‌تردید داشتم ولی کارتهای دعوت عروسی فرستاده شده وهرچه کردم نتوانستم بناگاه احساس‌شوهرم را جریحه‌دار کنم ودلش‌را بشکنم . ازین گذشته دختر کم سن،و سالی هم نبودم ، این‌بود که ازدواج ما عملی شد درصورتیکه بزرگترین‌اشتباهی بود که من درزندگی خود مرتکب شدم !»

درینصورت آیا بهتر نیست که قبل از عروسی ، بموقع دست از

بگسلیم و عمری گرفتار عواقب وخیم تردید و دو دلـی و ترس و احتیاط بی‌موردی نشو بم؟

سئوال دیگری که بسیاری از دختران و پسران از روانشناسان کرده‌اند اینستکه پایه‌های یك زناشوئی خوب کدام است ؟ روانشناسان پاسخ داده‌اند : ازدواجی مناسب و موفق وخوب از آب درمیآید که برین پایه‌ها مبتنی باشد :

۱ ـ عشق عمیق بتجربه رسیده ومهرومحبت دوجانبه داشته باشند.

۲ ـ هر دو بچه بخواهند و هر دو در تربیت بچه ها کوشا و دانا ودلسوز باشند .

۳ ـ درآمد مکفی برای ادارهٔ یك زندگی داشته باشند .

٤ ـ هردو نسبت بهم عادل ومنصف و باگذشت باشند .

٥ ـ در دین و سواد و وضع اجتماعی ، هم سطح و هم آهنك و قرین باشند .

٦ ـ برای سعادت آینده برنامه‌های هـم‌آهنك داشته باشند و برای انجام دادن آن باهم بکوشند .

۷ ـ ازدواج‌را يك پیوند ابدی بدانند نه‌یك‌کارسست وموقت !

۸ ـ نوقع تناسب و هم آهنگیهای دقیق درهمه چیز نداشته باشند و نسبت بهم‌گذشت واغماض کنند .

۹ ـ مشاجره و گفتگوی گاهگاه‌را لازمهٔ ازدواج بدانند .

۱۰ ـ بمسائل جنسی اهمیت بدهند واز رموز آن آگاه‌باشند .

٢٦ - برای دوام عشق درزناشوئی

این نکته‌ها وپندها که برای گرم نگاهداشتن آتش عشق درپیرامون زناشوئی نوشته شده، هرچند خطاب بشوهر است ولی زنان نیز میتوانند از روی آن تکلیف خودرا دربرابر شوهر بهتر متوجه شوند وبطور کلی زنان وشوهران فراموش نکنند که برای توفیق درزناشوئی باید در بکار بستن‌نظایر این نکات ودستورهای سودمند، داناو کوشا باشند .

یادآوریهای کوچك : چقدر خوبست چند دقیقه ازوقت خودرادر

مؤثر نیست .

زن شما میل دارد همه بدانند که شما از داشتن چنین زنی خوشبخت هستید ودلش میخواهد که شما همواره این خوشبختی‌را پیش پدر ومادر و اقوام‌وخویشاوندان خودتان واو ابراز دارید . اما درنظر داشته باشید که این احساس وابراز خوشبختی و این تعریفات که از زنتان پیش دیگران میکنید جنبهٔ زیاده روی واغراق گوئی بخود نگیرد وگرنه مبدل بمسخره ومزاح خواهد شد وعکس نتیجهٔ مطلوب‌را از آن بدست خواهید آورد!

زن مردی را دوست‌میدارد که برهان ودلیل عملی ومحسوس دربارهٔ عشق خود نسبت باو نشان دهد نه‌آنکه فقط ادعای محبت اورا داشته باشد وعملا این معنی راثابت نکند . مخصوصاً درنظرداشته باشید که خطای زن‌خود راپیش‌فرزندانتان بازگو نکنید وحتی اگر فرزندان شما خطای مادرشانرا یادآوری کردند شما باید ذهن بچه‌هارا ازین بابت آسوده‌سازید واحترام مادر را دردل‌ایشان استوار گردانید .

جزر ومد خوشبختی! ـ فراموش نکنید که همیشه این تصوررا درمخیلهٔ خویش بپرورید که خانهٔ‌شما کانون خوشبختی وسعادت‌وآسایش‌است واین نکته‌را بزنتان مخصوصاً بازگو کنید تااین احساس سعادت و رضایت شما از محیط آرام و آسودهٔ‌خانه، بزن شما نیز سرایت کند زیرا زن وقتی دید که شوهرش از خانه وزندگی راضی است عملا درفراهم آوردن‌وسایل راحت ورضایت شوهرش اقدام‌خواهد کردوخانه‌را بیش‌ازپیش منظم‌ومرتب نگاه خواهد داشت .

در واقع وقتی شما احساس رضایت و سعادت را در خانه بزن خود منتقل کردید اورا وادار وتحریک‌میکنید خانه‌را چنان بهشت برین سازد که شما عملا تمرهٔ کاشتن آن بذر رضا وسعادت‌را درروح او برداشت کنید زیرا سعادت وخوشبختی زناشوئی محال است یکطرفه باشد وفقط زن یاشوهر آنرا احساس کند بلکه خوشبختی زناشوئی، یك احساس متبادل است که زن از شوهر وشوهر اززن دریافت میکند وبعبارت دیگر:خوشبختی زنان مانند موجی است که درروح شوهر، «مد» ودرروح زن، «جزر» دارد واین جزرومد همواره درروح‌زن وشوهر بایدادامه داشته باشد تاهردواز همسری وزندگی باهم احساس رضایت کنند .

گرمی عشق نخستین ـ معمولا زناشوئی طوریست که چون مدتی از آن گذشت عشق نخستین زن وشوهر در آن سرد خواهد شد وهنگامیکه زن وشوهر ببینند دردل یکدیگر ایجاد شور و سرور واشتیاق نخستین را نمیکنند و برای همدیگر عشق انگیز نیستند حرارت زندگی را از دست میدهند. اما باید کانون عشق خانوادگی را همواره گرم و با حرارت نگاهداشت و هنگامیکه شما توانستید عشق را در کانون زناشوئی گرم نگاه دارید تمام مشکلات آنرا حل کرده‌اید و برای گرم بودن بازار عشق در زناشوئی شاید گزاف نباشد اگر بگوئیم که یك بوسه ، فقط یك بوسه که گاهگاه زن از شوهر ویا شوهر اززن برباید ومغازله‌ای که زن وشوهر مانند ایام نامزدی وعشقبازی باهمدیگر نمایند قلب هردورا درمحیط زناشوئی نیز آکنده از عشق یکدیگر خواهد ساخت وزندگانی آندو، حرارت آغاز زناشوئی را بدست خواهد آورد .

بوسیدن عاشقانهٔ زن وشوهر هنگام آمدن شوهر ازخارج و یارفتن او از منزل ویا هنگامیکه زن لباس شوهررا دراختیار او میگذارد دلهای ایشانرا آکنده از عشق میسازد . بوسهٔ زن توأم با لبخند مشتاقانه حرارت عشق وزندگی را همواره درزناشوئی محفوظ نگاه خواهدداشت و هرچند سنین عمر از آن بگذرد، آنرا سردو بیروح نخواهد ساخت .

۲۷ ـ مشکل مادر زن و مادر شوهر

شاید مسئلهٔ مادرزن ومادر شوهررا بیشتر ازسایر مشکلات بتوانیم «مشکل ازلی و ابدی» نام دهیم ! بدترین جنبهٔ این مسئلهٔ غامض آنستکه مانند یك معادلهٔ سه مجهوله است : یك مجهول آن، بشوهر دختر یعنی بدامادمربوط میشود ومجهول دیگر آن مربوطاست بزن پسر یعنی عروس! مجهول سوم آن نیزقضیهٔ « مادر » است : چه مادر عروس وچه‌مادر داماد!

آنچه اسانرا بیأس واسف وامیدارد اینستکه این‌معادلهٔ سه‌مجهوله، زندگی قهرمانان سه گانه وبلکه چهارگانهٔ خودرا در صورت وجود مادر زن ومادر شوهر، هردو مبدل بجهنم میسازد و شب وروز عروس و داماد را سیاه میکند ... اگر انسان تاکنون نتوانسته است این مشکل غامض

را حل کند برای آنستکه مستقیماً باآن مواجه نشده و برای حل آن همیشه ازحاشیه رفته وخود قضیه‌را چنانکه باید نشکافته است .

اینك بیائیم احـوال و صفات مادر زن و مادر شوهر را تحلیل و تجزیه کنیم :

یکی از وظایف جوانان اینستکه دردورهٔ نامزدی، موضوع مادرزن را حل کنند. روابط آیندهٔ داماد بامادر زن بمقدار زیادی بستگی بروابط اودردورهٔ نامزدی بامادرزن‌دارد. ازینرو باید بکوشد که اززمان نامزدی‌حسن تفاهم کامل بامادرزنش بیدا کند و کلید قلب اورا بدست آورد . رویهمرفته داماد بایدمادر زنش‌را دوست داشته باشد منتها این دوستی درعین‌صداقت باید توأم بااحتیاط باشد .

مادر زنها بشش دسته تقسیم میشوند :

۱ ـ مادرزنهائی هستند که میخواهند برای داماد خود درحکم مادر باشند واین‌نوع مادرزن هرقدر از دامادش لطف ومحبت ببیند درمداخلات بخیال خود « مادرانه » اش نسبت بزندگی او بیشتر پیشروی میکند . از اینروست که‌داماد باید باچنین مادرزنی تقریباًخونسرد رفتار کند ومحافظه کار باشد و بپرهیزد ازینکـه او را مانند زنش « مامان و مـادر جان » خطاب کند .

۲ ـ مادرزنهائی هستند که‌میل دارند‌دخترشان‌ودامادشان ازتجربیات ایشان استفاده کنند و از زندگی و مـعلومات وی درس عبرت و سر مشق بگیرند . چنین مادر زنی میل دارد از کرایهٔ خانه و خرید لوازم خانه و حتی برنامهٔ شام و ناهار روزانه وفرم و لباس عروس و حتی دامادوخلاصه از سیر تاپیاز زندگی‌دخترش را خودش دستور بدهد و خودش ضبط وربط کند . بهترین علاج حال این مادر زن آنستکـه آقای داماد آستینهایش را بالا بزند وکمر همتش را محکمتر ببندد و قبل از آنکه مادرزن مجال این مداخلات‌را پیدا کند همهٔ امور را انجام داده بزنش بفهماند که دیگر مناسبتی برای مداخلات مادر او در میان نیست و کارها هـم بخودی خود و بخوبی روبراه است یعنی باید کاری کند کـه زنش نیازی بمادر خود نداشته باشد .

۳ ـ مادزنهائی هم هستند که میکوشند انتقام بگیرند : انتقام ازمرد

وجنس‌مرد ! انتقام از زندگی! ... انتقام از شکستهائی که خود خورده‌اند! اینها زنانی هستند که خود در زندگی زناشوئی مغبون شده و نتوانسته‌اند حرف خودرا بکرسی بنشانند و شوهر را غلام حلقه بگوش خود سازند . ازینرو همواره ببدبینی نسبت بمرد و بدگمانی درحق این جنس عادت کرده میکوشند بااوهام وترسها و بدبینیهای بیمورد و سوءظنهای طاقت فرسای خود دخترشانرا ازسرنوشتی نظیر سرنوشت خودشان در امان دارند غافل از آنکه سرنوشت همه یکسان نیست وتازه خود این بدبینیها وسوءظنها و حس کینه وانتقام نسبت بجنس‌مرد، بدترین درسی است که بیك دخترممکن است داده شود زیرا سرنوشت شوم زناشوئی را همین درسهای غلط مادر زنست که برای دختران ببار میآورد . داماد باید بکلی پای چنین‌مادرزنی را بخانهٔ خود قطع کند !

٤ ـ یکدسته هم مادرزنهائی هستند که تسلیت ودلداری میخواهند و هرگز دست از ناله وشکایت برنمیدارند و همینکه ازحالشان پرسید شروع بآه وشکوه میکنند و تادست بدلشان بگذارید اشکشان سرازیر میشود ! حرف این قبیل مادر زنها اینستکه دخترشان ازیشان جدا شده تنها و بی یاروغمخوارمانده‌اندو کسی بحالشان نمیرسد وزندگی دردوری‌ازدخترشان برایشان طاقت فرساست .

این مادرزنها با این حرفها دلداری وتسلی میخواهند و البته داماد باید باایشان‌مهربانی کندولی خیلی بااحتیاط ... وضمناً باید بایشان بفهمانند که تسلیت ودلداری داماد چارهٔ زندگی مادر زن نیست و مادر زن باید بامر واقع‌تن دردهد وبداند که دختر برای آن بدنیا نیامده است که تاآخر عمر کنار دل مادرش بنشیند واورا بادبزند!

٥ ـ دستهٔ‌دیگر، مادرزنهای ازخودراضی وخودپسند وخودآرا هستند که میل‌دارند مانند خواهر بزرك دخترشان جلوه کنند وچه بسا که‌این‌مادرها با دخترشان رقابت کرده نسبت باو حسادت میورزند !

داماد نباید جلوی چنین مادرزنی درآید و نباید سعی کند که آنچه روزگار بچنین زنی نفهمانیده ، بفهماند . فقط باید ظاهراً ازمساعی این مادر درتربیت دخترش تحسین کند وبگوید که حالا نوبت آن شده‌است که این‌دختراز نتایج تربیت‌مادرش بطورمستقل‌استفاده کندو نشان بدهد که‌دیگر

نیازمند نصایح و پیروی از رفتار مادرش نیست .

٦ ـ آخرین دستهٔ مادر زنها آن دسته هستند که بدخترشان افتخار میکنند و این افتخاررا بحد حماقت میرسانند بدین معنی که وقتی دخترشان نیست برای شما شرح میدهند که چگونه جوانان ، همه دل در گروی عشق دخترشان داشتند و دختر زیباشان چگونه شهرهٔ شهر بودو کلیهٔ جوانان ازو خواستگاری میکردند !

اینگونه مادرزنها غرور خودرا باتعریف ازدخترشان تأمین میکنند. یقین بدانید که شماوقتی دختر چنین مادری را گرفتید دائم خواهید دید که در خانهٔ شما بازمیشودومادر زنتان دوستان خودرا بخانهٔ شمامیآورد که آشیانهٔ زیبا وسعادتمند دخترش را بآنها نشان بدهد وباز باین بخت بلند افتخار و مباهات کند وغرور خودرا راضی سازد !

شما باین مادرزن بگوئید که میل دارید کرامات دختر اورا خودتان کشف کنید و دیگر حاجت بیادآوری مادر زن نیست !

برای آنکه از انصاف و حقیقت پردور نرفته باشیم این نکته راهم باید یادآور شویم که البته یکعدهٔ قلیل از مادر زنها هستند که بدختر خود پس از شوهر کردن او کاری ندارند یعنی در زندگیش دخالت زیادی نمیکنند و دخالت ایشان مضر و زیانبخش نیست . اینها مادرزنهائی هستند که باین حکمت واقف اند که بچه ها را باید بـرای دورهٔ خودشان بزرگ کرد . ازینرو چه بسا که از دختران خود دربارهٔ سر و وضع خویش ونوع رفتاری که باید داشته باشند سئوال میکنند زیرا مذعن و معترف هستند که خودشان از نسل گذشته بشمار میروند و نسل جدید ومعاصر، روحیات وروش تازه‌تری دارد که باید آنرا رعایت کرد .

گفتیم که مطالعهٔ دقیق داماد در روحیات مادر زن بهنگام نامزدی، اورا برای دوامر مهم واساسی آماده‌میسازد : یکی آنکه نوع وطرز روابط خود و زنش را در آینده بااو روشن میگرداند ودیگر آنکه میفهمد نقطهٔ ضعف مادرزن چیست ومحل وموضوع مداخلات او در کجا ودرچه مورد و درچه نقطه است !

دامادوقتی باین نکات پی برد، باید بلافاصله ازفردای شب زفاف، شخصیت خودرا درمقابل مادر زن نشان بدهد ونقشه‌ای را که درنتیجهٔ مطالعهٔ دقیق

برای تجدید روابط خود بامادرزن کشیده است دلیرانه بموقع اجراء بگذارد و هرگز راضی بروش میانه و بینابین نشود زیرا باید بامادرزن درعین محافظه‌کاری و احتیاط صراحت لهجه بخرج داد .

نکتهٔ دیگر آنکه داماد نباید منکی بمساعدتهای مادرزن بشود و از اول بهتر است بی‌نیازی و استقلال خودرا اعلام کند زیرا صلح اول به از جنك آخر است!

تمام نکاتی که داماد باید برای جلوگیری از اصطکاك با مادر زنش در نظر بگیرد قابل آنستکه عروس نیز برای جلوگیری از اصطکاك بامادر شوهرش بخاطر بسپارد یعنی آنچه در حق مادر زن صدق میکند بامختصر تفاوتهای کوچك درحق مادر شوهر نیز صادق است .

تجربه نشان‌داده که بهترین مادران، بدترین مادرشوهران‌شده‌است!.. و این یك‌امر طبیعی است زیراهمانطور که یك مادر در تربیت و بزرك کردن پسرش فداکاری کرده‌است‌وقتی زنی‌یاد ختری‌این‌پسر و این‌دست‌پروردهٔ عزیز راضبط کرد بدیهی است همانقدر هم مادر چنین پسرعزیز دردانه‌ای نسبت بچنان زنی‌یعنی نسبت بعروس خود کینه و نفرت پیدا میکند !

ازینرو میتوان حساب کرد که میزان فداکاری مادری در راه پسرش بامیزان نفرت مادر نسبت بزنیکه اورا از پسرش محروم کند نسبت مساوی‌و مستقیم دارد . بنابرین وقتی میبینیم میان عروس و مادرشوهر روابط خوبی وجود ندارد نباید زیاد تعجب کنیم وریشهٔ آنرا باید در همان فداکاریها و محبتهای فوق‌العادهٔ مادر نسبت بسر جستجو کنیم .

بهترین تعبیر برای تراژدی زندگی مادر شوهر اینستکه وی پس‌از زن گرفتن پسرش ناگهان احساس میکند که درکارمادری واصلا دربرو ندهٔ پسرش « باز نشسته » شده است ! کاری که سراسر زندگی یك‌مادر رافرا گـرفته بود یعنی ابـراز محبت نسبت بسر ومبادلهٔ مهر و علاقه با او با زن گـرفتن پسر مفهوم خـود را از دست میدهد و ازینروست کـه مادر بکلی از زن گرفتن یسرش ناراحت میشود و با عروس بنای ناسازگاری میگذارد .

مادر شوهر حتی پس‌از زن‌گرفتن پسرش میل دارد نفوذ نخستین را در پسرش داشته باشد و پسرش همچنان مانند زمانی که یك‌تن ودرحکم‌یك بچه بود ازو حرف‌شنو باشد . مادر شوهر میکوشد پس از آنکه صاحب

عروس شد باز هم مقام و منزلت خـود را در حق فرزندش حفظ کند یعنی مادر در پسری که حالا مرد شده و خودش هم پدر است همچنان نفوذ کلمه داشته باشد . ازینجاست کـه مشکل ناسازگاری مادر شوهـر و عروس و چه بسا که مشکل ناسازگاری مادر با پسری که زن گرفته است آغاز میشود .

بنابرین بهتر آنستکه‌وقتی پسری زن گرفت مادر نیز آندقت‌وفرصت واهتمامی که درحق‌پسرش داشت صرف‌کار دیگری کند : اگر نوه دارد‌باو پردازد و بهتر اینستکه اگر شوهرش در قید حیات است بیشتر باو توجـه نماید واوقاتش صرف امور داخلی خود وشوهرش شود تا در صدد مداخله بزندگی پسرش برنیایـد و بگذارد عروسش با استقلال تمام از زندگـی تازه‌ای که باپسرش آغاز کرده است برخوردار وبامقتضیات و مسئولیتهای آن بتنهائی آشنا گردد و بیهوده بادخالتهای خود وابراز‌سلیقه‌های‌مخصوص خود درحق زندگی پسرش‌میانهٔ اوزنش‌را برهم نزند واجازه‌دهد که‌پسرش با خاطر جمع و خیال‌راحت در آغـوش‌زنش از جوانی خود بهره‌ور گردد و شخصاً ومستقیماً بامسئولیتهای زندگی روبرو شود و مرد زندگی ازآب درآید.وگرنه تاوقتی که مادر درکار پسرش مداخله میکند ونظر میدهد‌پسر چیزی ازآب درنخواهد آمد . بهترین مادر مادریست که پسرش راقوت‌قلب مواجهه با مسئولیتهای زندگی بدهد و خود از دور ناظر و شاهد دست و پنجه نرم کردن پسرش بازندگی باشد وحتی اگر بازنش بدرفتاری میکند بیاد هنگامی بیفتد که خودش زن جوانی بود و ازشوهـرش سختی میدید و آنوقت دلش باید بحال عروسش بسوزد و پسرش را ازبدرفتاری با زنش سرزنش کند واورا بسازگاری و خوشرفتاری باعروسش تشویق و ترغیب نماید ومخصوصاً چون مادر هرچه باشد در پسرش نفوذکلمه دارد هـرگز نباید از عروس‌خود پیش پسرش تنقید کند . اینکار نتیجه‌ای جزدلچرکین شدن پسر ندارد و بطور غیر مستقیم تلقین سوئی است که از زن در قلب شوهرش میشود . اینکار یکنوع گناه اخلاقی و حمله بکسی است که برای دفاع از خود حضور ندارد ، پس حمله‌ای ناجوانمردانه است . برعکس‌اگر مادر پیش‌پسرش‌ازعروسش تعریف کند پسر اگرازدست زنش ناراحتیهائی داشته باشد،آن ناراحتیهارا فراموش کرده باروی گشاده ولب خندان ودل

امیدوار، بآغوش زنش باز خواهد گشت ومادر بدینوسیله میتواند زندگی پسرش‌را باعروسش از کدورت‌و ناراحتی در آورد و بدینگونه بابراز مهرو محبت درحق فرزندش همچنان ادامه دهد .

نکتهٔ دقیق وحساسی که عروس باید بخاطر بسپارد اینستکه روابط زناشوئی‌میان یك‌زن‌وشوهر جوان، زنان‌بامردان‌پیررا بحسادت‌برمیانگیزد ازینرو یك عروس دانا نباید درحضور مادر خود یامادر شوهرش باشوهر خود مشغول مغازاه و شوخی شود و یا آنکه نباید بگذارد شوهرش پیش مادرخود یامادر وی، باوی ملاطفت کند وحتی نباید ازمهربانیها ومعاشقات شوهرش باخود برای مادر شوهر شرح کشاف بدهد وفقط پیش مادرشوهر باید اینطور وانمود کند که بهترین دوست و دلسوزترین شریك زندگی پسر اوست .

عروس باید بامادر شوهرش محترمانه و مؤدب رفتار کند وازابراز لطف‌نسبت‌باوخودداری ننماید ولی‌همهٔ اینکارهارا بایدچنان‌باحزم‌واحتیاط وازروی‌استقلال ومناعت‌انجام دهدکه مادرشوهر درخلال آن روزنهٔمداخله درزندگی وبرا بدست نیاورد .

حال باید چند نکته را مستقیماً باخود مادر شوهر و همچنین‌بامادر زن درمیان نهاد :

هر مادر ، درقدم‌اول باید توجه و دقت داشته باشدکه خودش‌موجب کدورت و ناراحتی‌زندگی زناشوئی پسر یا دختر خود نشود . بدین‌منظور در قدم اول باید از ملامت کردن و ایراد گرفتن تا میتواند خــود داری کند . هرگز نباید نظر خود را بشکل امر و نهی با عروس یا دامادش درمیان نهد .

مادر شوهر ومادرزن باید این‌نکتهٔ دقیق وحساس‌را بخاطر بسپارند که هر قدر هم حسن نیت داشته باشند اصولا دستور دادن آنها بـطبع و ومذاق عروس یا داماد گوارا ومطلوب نیست واگر نکته‌ای بخاطرش‌رسید درنهایت ملایمت وحسن ذوق وبطور غیر مستقیم وبدون تعصب و پافشاری واضهار نظر مطلق باید بیان کند .

مادرزن ومادر شوهر برای آنکه بدل خود تسکین دهند بایدبخاطر بیاورند که مادر وجدهٔخودشان هم این مرحله‌را گذرانده‌اند وازدواج‌مانند

مرك، سرنوشت حتمی است وهمین مادر شوهری که امروز برای از دست رفتن پسرش غصه میخورد وخیال میکند زنی آمده و پسرش‌را ضبط کرده است باید بخاطر بیاورد که خودش هم پسر مادر دیگری‌را ضبط کرده بود! پس عروس اوکار تازه‌ای نکرده است ! مادرزن اگر خیال میکند که دامادش دختر اورا بخانه‌اش برده واورا از وجود دخترش محروم گذاشته‌است باید بخاطر آورد که دختر خودش نیز پسر مادر دیگری‌را از دست او ربوده و مادردیگری هم بدست دختر او از وجود پسرش محروم مانده است. پس چیزی که عوض دارد گله ندارد !

بقول آن پزشك فرانسوی : « ماه عسل برای مادر شوهر و مادر زن واجب تر از زن و شوهر است ! » . آیا نمیشود مادر شوهر و مادر زن برای آنکه دیگر مورد این متلکها قرار نگیرند ، در رفتار خود تجدید نظر کنند ؟ !

۲۸ - خجالت نکشید !

بیماری خجلت ازسن معینی آغازمیشودودرسنین مختلف عمر بشکلهای مختلف بروز میکند . کودك تا سه سالش نشده است اصلا خجالت سرش نمیشود ولی ازآن پس برای نخستین بار هنگامیکه مادرش اورا در حمام میشوید و یاموقعیکه لباسش‌را عوض میکند ازلخت بودن خود درمقابل پدر ومادر یاسایر بچه‌ها بتدریج احساس خجلت میکند .

مرحلهٔ دوم بیماری خجلت از سنین بلوغ آغاز میشود زیرا پسر و دختر دربن سالهای حساس برای نخستین بار تغییراتی در اعضاء پوشیدهٔ بدن خود ملاحظه میکنند .

بارها باگوش خوداز کسانیکه‌مبتلا باین بیماری‌روحی هستندجملاتی شنیده‌ام که ازحیث معنی باهم شبیه بوده است ازقبیل اینکه : «من نمیتوانم با اشخاص غریب‌رو برو شوم » ویا« وقتی باآشنایان برخورد میکنم نمیدانم چه بگویم» ویا «نمیدانم در حضور جمع چه بگویم و همیشه ازشرکت در سخنرانیها یامسابقات ناراحت میشوم . »

خجالت ازچه ناشی میشود ؟ - اگر ازینگونه اشخاص بپرسید

علت این ناراحتیهای شما چیست تقریباً یکنوع پاسخ میدهند و آن اینستکه میترسند درحضور اشخاص، آنطور که مایلند ، شایسته ولایق جلوه نکنند ویا از عهدهٔ کار خود درست بر نیایند .

از یك شخص مبتلا بمرض خجلت، نامه‌ای دریافت داشتم کـه در آن نوشته بود: «خیلی مایلم که مردم دوستم داشته باشند ومرا تحسین کنندولی نمیتوانم نسبت بخود اطمینان داشته باشم ویقین کنم که مورد تحسین‌واحترام مردم قرار خواهم گرفت . »

این عبارت از نامهٔ آنشخص خجول واقعاً برپایهٔ علمی استوار است زیرا گذشته از آنکه انسان همیشه خواستار احترام و تحسین دیگرانست اشخاصی که مریض خجلت هستند بیشتر ازحد عادی، دلشان میخواهد که در حضور جمع، خوب وشایسته‌جلوه کنند وعلت‌خجلتشان شك وتردیدخودشان درین مورد بخصوص است . ماهمه میخواهیم محبوب مردم باشیم ومردم ما را دوست داشته باشند . خجلت در بسیاری از اشخاص از تردید درین امر حاصل میشود .

وقتی باین علت خجالت پی بردیم دیگر در مورد اشخاص خجول که خجلت خودرا درپردهٔ تکبر یادیرجوشی بااشخاص ویادقت وتوجه بیش از اندازه نسبت بخود مخفی میکنند ، قضاوت غلط نخواهیم کرد .

روانشناسان خجالت‌را غالباً ناشی ازاحساس‌خواری وحقارت‌میدانند زیرا ازکودکی براثرخشونتهائی که شخص میبیند یا اشتباهات و خطاهائی که درمورد اشیاء واشخاص میکند احساس نقص و عیب شدیدی در نهادش رخنه‌ورمیشود که‌اطمینان‌اورا نسبت‌بخودش کم‌میکندو بعدها که کودك بزرك شد وداخل اجتماع گردیدبقایای همین احساس عیب و نقص وتردید درهر کار گریبان انسانرا گرفته اورا دوچار خجلت میسازد .

یکی دیگر ازعلل خجالت، مبتلاشدن ببیماریهای‌سخت عصبی‌است که اگرهم ببهبودی پیوست عواقب آن بشکل خجلت ظاهر میشود .

دختر یاجوانی که درخانوادهٔ کوچکی بزرك شده وآنـوقت قدم در محیط بزرگتر نهاده باشد بدیهی‌است درمحیط بزرگتر نمیتواند ازاحساس نقص و آزار حقارت مصون بماند و بالنتیجه وقتی با اشخاص بزرگتر از خود دمساز میشود احساس خجلت میکند زیرا در نهاد خود برای آنها

اهمیت بیشتری قائل است .

علت خجلت گروهی ازدختران و زنان که تازه دست بکارهای اجتماعی میزنند و دوش بدوش مردان در ادارات و بنگاهها و کارخانها کار میکنند همین حس نقص و قائل شدن اهمیت بیشتر و قدرت زیادتری برای مردان است . همچنین شخصی که در کودکی از اطرافیان خود بیش از اندازه ناز و نوازش و تحسین و تمجید دیده باشد و یا بعکس : بیشتر خشونت و بیمهری دیده باشد درهردوحال وقتی قدم در اجتماع مینهد گرفتار مرض خجالت میشود .

گروهی هستند که غیر طبیعی بودن بعضی از اعضاء بدنشان باعث گرفتار شدنشان بمرض خجلت میشود : بینی بزرك، لبهای کلفت، چاقی یا لاغری مفرط ، کوتاهی یا درازی بیش از اندازهٔ قد ، کج بودن دست یا انگشت، ثقل سامعه یا لکنت زبان و نظایر آن در خلقت انسان سبب بیماری خجلت میگردد .

راه‌رهائی ازخجلت ـ حال که دانستیم خجالت جیست وازچه ناشی میشود، راه رهائی ازآن نیز برایمان آسان است . اولا باید بدانیم که در تاریخ نام اشخاص بزرگی برده میشود که نخست گرفتار یکی ازهمین علل خجلت بوده‌اند :

«بایرون» شاعر شهیر انگلیسی چلاق بود و لنگ لنگان راه میرفت و باوجود این در نتیجهٔ تلقین بخود و اعتماد نسبت بخویشتن اصلا فراموش کرد که لنگ است وهنگامیکه باپای لنگش راه میرفت، بزمین وزمان فخر میفروخت البته او بهنر شاعری خود مینازید . پس هرگونه عیب را میتوان با هنری پوشانید .

وقتی وارد مجلس یا محفلی میشویم نباید زیاد بخویشتن بیندیشیم و باید خیال کنیم که همه مثل ما هستند و چه بسا که آنها از ما خجالت میکشند . نباید از قضاوت مردم نگران بود زیرا انسان هرچه بکوشد تاهمه اورا بپسندند و نیك بدانندبچنین نتیجه‌ای نخواهد رسید زیرا این امر طبیعی است که هر کس عده ای دوست دارد و عده‌ای دشمن ... و ازین گذشته همه واقع بین نیستند و مخصوصاً در حق دیگران میتوانند درست یا بغرضانه قضاوت کنند .

اگر شما نیز در صف اشخاص خجول بوده عمر گرانبهارا در زندان خجلت بسر میبرید یقین داشته باشید که کلید این زندان در دست خود شماست. چرا در این زندان‌را نمیگشائید وازززندگی آزاد وبدون ناراحتی روحی استفاده نمیکنید؟ بدون هیچگونه بیم و ترس، بدون شك و تردید وبدون احساس نقص‌وحقارت، وارد هرمجلس ومحفل‌شویدو یقین داشته باشید که بقدر خودتان لایق آمیزش با اشخاص هستید.

بامردم بآسانی آمیزش کنید. بصحبت آنان بدقت گوش‌دهید. آنان‌را بخاطر خودشان‌دوست‌داشته باشیدو بآنان این‌نکته‌را بفهمانیدو نیز متوجه باشید که در میان آنان ممکنست کسانی باشند که از احساس خجلت در برابر شما ناراحتند؛ پس شما آنانرا برای رهائی ازین احساس کمك ومساعدت کنید آنوقت خواهید دید که خودتان نیز از احساس خجلت خلاص‌شده‌اید.

شرم وحیاء خوبست ولی بشرطی که تاحدود ادب باشد. اگر ازین‌حد گذشت ومانع پیشرفت انسان دراجتماع شد واسباب ناراحتی شخص گردید جز یك مرض روحی چیزی نیست. همیشه بخاطر بسپارید که میان خجالت و وقاحت، یك حد متوسط و معتدل و طبیعی هست که شما باید از آن برخوردار باشید واین نکته‌را فراموش نکنید که مخصوصاً شرم و خجالت درمیان زنان‌وشوهران‌جوان هیچ پسندیده نیست ودوهمسر نباید ازهمدیگر خجالت بکشند.

۲۹ = خانه: منشأ خوشبختی یا بدبختی شما!

خانه وخانوادهٔخوب پناهگاهی است که وقتی‌شما احتیاج بدلجوئی و آرامش و استراحت دارید بدان پناه میبرید. درخانهٔ امن و امان موجبی برای تحریك اعصاب،خرده گیریهای بیجا؛ عتاب وخطاب، نگاههای نیشدار وسخنان طعنه آمیز نیست وشما میتوانید باخیال آسوده بمیل خود باشیدو تن‌خسته وروح فرسوده‌را جان وتوان‌تازه بخشید...

خانه جائی‌است که انسان نخستین درسهای زندگی‌را درآن میآموزد ودر آن رشد و نمو میکندواغلب اوقاتش درآن سپری میشود. خانه‌مسئول تکوین شخصیت ماست وقدرت ما برای‌کار و مبارزهٔ زندگی درآن تدارك

قدر هرچیز وهر کس، کاستن مبارزه کنندوخیلی زود بدرمان این‌درد بکوشند و گرنه با بزرگ شدن کودکان‌وازدواج آنها، این بیماری روحی نیزازخانه‌ای بخانهٔ دیگر انتقال مییابد .

محیط نفرت : درمحیط بسیاری از خانه‌ها از عاطفه ومحبت‌حقیقی کمتر اثری دیده میشود ومنشأ آن، عدم وجودعشق واقعی میان زن‌وشوهر است . ممکنست این حال بنفرت وانزجار کشیده شود وباوجود این زن و شوهر درزیر یك‌سقف بخاطر کودکان باهم زندگی کنند . درچنین محیطی کودکان میآموزند که چگونه همدیگررا دوست نداشته باشند !

عشق یا نفرت نخست باتقلید یعنی باسرمشقی که پدر و مادر میدهند در دل کودکان پدید میآید . پدر یا مادری که همسر خود را دوست نداشته باشد، عادتاً نسبت بفرزندان خود نیز ابراز محبتی نمیکند وفرزندان نیز با او مقابله بمثل میکنند !

در محیط خفقان‌آور چنین خانه‌ای، یکفرد خانواده احساس میکند که بهیچیك از افراد دیگر خانواده احتیاج ندارد وچه‌بسا که خودرا زائد ویا وجود دیگرانرا بیموردمیبیند . ممکن‌نیست کسی که از بچگی باچنین‌احساسی بار آمده باشد، درجامعه بتواند فرد مفیدی باشد وبا شخصیت کاملی پیدا کند . او همیشه احساس خواهد کرد که موجودی منفور وزائد است وخیال میکند که هیچکس برای او قدر ومنزلتی قائل نیست . بیشتر جوانانی که زود از زندگی سیر میشوند و خودکشی میکنند، پروردهٔ دامان بیمهر یك چنین خانواده‌ها وبزرك شدهٔ محیط نفرت‌زدهٔ یکچنین خانه‌ها هستند .

خانواده نخستین منبع مهر و محبت و اولین سرچشمه‌ایست که انسان زلال عشق و صفا از آن مینوشد . بانخستین قطرات شیر مادر است که نخستین شیرهٔ دوستی درعروق آدمی میدود . همه نیازمند مهروسحبت پدرو مادراند وتا کسی این مهر ومحبت‌را بطورکامل نچشیده باشد، بطور کامل نیز پخته وبالغ نمیشود . عاطفه‌ای که انسان از پدر ومادر میبیند در روح او ایمان واطمینان‌بوجود میآورد . شخصی که مهر ومحبت پدرومادر دیده از قدر ومنزلت‌خویش آگاه است وبآسانی‌میتواند محبت کند وبدیهی‌است که محبت نیزخواهد دید . همواره درصدد خدمت بدیگران بوده وازخدمت دیگران نیز برخوردار خواهد شد .

پدران ومادران فهمیده ، همواره برحذرند ازینکه، دربرابر کودکان

خود ـ هرچندهم کوچك باشد ـ مشاجره‌ودعوا کنندوگرنه کودکان نیزعادت بمشاجره و دعوا خواهند کرد ونخست باخود و سپس بازن و شوهر خـود بمشاجره خواهند پرداخت . همچنین برتری دادن فرزندی برفرزند دیگر بذر کینه و نفاق در روح آنان میکارد و حسادت و نفرت بهمدیگر را در ایشان پدید میآورد و اینها صفاتی است که هرکس گرفتار آن‌شد ، بیشك بدبخت میشود .

محیط خودخواهی : محیط دیگری که‌خانه‌را خفقان‌آورمیسازد محیط خودخواهی است که منشاء آن زن یا شوهر است . اگـر شوهـر خود خواه باشد، زن را بخدمت میگیرد و هر چه دلش خـواست میکند و خواسته‌های زنرا نادیده میانگارد واصولا در بند آن نیست که تمنیات‌زن چیست . بدینگونه‌زن‌زندگانی‌تباهی‌را درکنار شوهر خودخواه‌میگذراند . همینگونه است اگر زن خود خواه باشد و جز خویشتن چیزی نـخواهد و تنها در بند خود وتمنیات‌خود باشد . درینصورت بدیهی است که مرد باچنین همسری بدبخت میشود .

فرزندانی که دردامان‌این پدر ومادر بار میآیند و درخانه ایکه فقط خودخواهی‌زن‌یاشوهر بر آن حکمفرماست‌بزرگ میشوند، مبتلاوگرفتارهمان بدبختی و تباهی وسیه روزی میشوند که زن از شوهر خودخواه میکشد و یا شوهر اززن خودخواه تحمل میکند .

خانه باید بهشت تمام افراد خانواده باشد و هر فـرد خانواده باید بـکوشد که آنرا برای دیگری بهشت سازد تا خود نیز در بهشت‌خانواده بسر برد . وظیفهٔ افراد خانواده ، کمك و همکاری با یکدیگر و تشریك مساعی‌صمیمانه برای خوشبخت‌ساختن همدیگر ورفع نیازمندیهای‌هم است . اگر قرار باشد کـه افراد یك خانواده فقط خود را بخواهند ، هیچیك ازآنها ازمحیط مطبوع خانه برخوردار نخواهدشد زیرا خانه وقتی‌مطبوع است که افراد آن دربند خواسته‌های یکدیگر و مواظب روحیات همدیگر باشند وسلیقه‌های دیگرانرا رعایت کنند نه‌آنکه فقط خود را ببینند ومزاج خودرا بر دیگران تحمیل کنند و برای دیگران حق حیات در خانه قائـل نباشند . بسیاری ازمردان یازنان درخانه دیکتاتورهای‌مطلق‌العنانی‌هستند که سایر افراد خانواده‌را خدمتگزاران خود میپندارند وهمچون عبدوعبید

ازیشان توقع خدمتگزاری دارند!

زن یا شوهر خود خواه و یا فرزندان خودپسند باید خودخواهی و خود پسندی‌را محض خاطر خودشان هم شده کنار بگذارند زیرا با خود ـ خواهی و خود پسندی محیط خانه مبدل بمحیط متشنجی میشود که هر کس میکوشد تنها برای خود حق حیات قائل باشد وحق‌حیات دیگری را منکر شود . آیا چنین محیطی قابل زیستن است ؟

محیط شکایت : غالباً زنست که محیطی پراز شکایت درخانه پدید میآورد . آدمی که بناله وشکایت عادت دارد' ازهیچ چیز وهمه‌چیز ، بهانه برای شکایت خود پیدا میکند . خیال میکند که مریض است و میپندارد که همه کمر بقتل او بسته‌اند !.. اصولا عادت بسیاری از خانمها و بعضی از آقایان اینستکه همواره زبان بشکایت بگشایند . از خود و اطرافیان، از اوضاع واحوال، ازشهر واوضاع شهر، ازکاسب وفروشنده ودوره گرد، از رفتگر ونوکر و کلفت، ازدوست وآشنا و خویشاوند، ناله وشکایت سر میدهند . وقتی حالشانرا میپرسید، صدایشانرا نازک‌میکنند و همچون کشتی شکستگان، ازناملایمات روزگار مینالند، همواره خسته و گرفتار ندو گوئی که تمام خستگیها و گرفتاریها برای‌ایشان خلق شده ویا آنکه زندگی باید همچون «راحت‌الحلقوم» باشد ونیست !

اینگونه‌اشخاص، محیط خانه‌را پراز ناله واندوه میسازند وفرزندان خودرا فراری از خانه بارمیآورند . آدمی که ناله وشکایت عادتش‌میشود، همواره خودرا مریض میپندارد وهیچ داروئی اورا درمان نمیکند ویکوقت متوجه میشود که همه ازپیرامونش گریخته‌اند !

بدینگونه، خانه‌منشاء خوشبختی یابدبختی شما، وانتخاب یکی‌ازین دو باخود شماست .

۳۰ ـ جنبهٔ روحی ازدواج

چه‌بسا زنان که دررفاه وآسایش مادی‌غوطه میخورند ولی‌اززندگی خود راضی نیستندوچه‌بسا جوانان که شب‌وروز زحمت میکشند ولی‌احساس میکنند که اززندگی لذت نمیبرند. چارهٔ این‌تنهائی وعطش روحی‌چیست ؟

دراغلب انتقادهائی که ازازدواجهای امروز میشود ، این حملهٔ شدید نسبت بدختران وزنان‌متجدد بعمل میآید : «دختران‌امروز اصلا کارهای‌خانه را بلدنیستند : آشپزی نمیدانند ونمیتوانند یکدست لباس بچه بدوزندوحتی از رفو کردن سوراخ یك جوراب‌هم عاجزند !»

این خرده گیران، بیرحمانه دختران امروز را بباد انتقاد میگیرند و بهرجوان که درآستانهٔ ازدواج واقع شده' نهیب میزنند که مواظب خودت باش و بیگدار بآب نزن !

زن نمونه و ایده‌آل در نظر بسیاری از مردان ما و حتی جوانان ما ، زنی است که فکر آشپزخانه و رختشویخانه ، قسمت اعظم مغز او را اشغال کرده باشد و همواره در دستش جارو دیده شود و جز بامور منزل بکاردیگری فکر نکند .

عجب‌است که در اکثر ادبیات جهان وافسانه‌ها وداستانهای معروف نیز زنی تمجید شده است که بتواند وظیفهٔ کلفت مرد را بهتر انجام دهد نه وظیفهٔ شریك زندگی مردرا ...

بزن بعنوان یك‌شخصیت ممتازومستقل بشری، کمتر نگاه کرده‌اند و درموارد مختلف‌زندگی، اورا شریك مرد ندانسته‌اند بلکه فقط اورامدیرهٔ امور منزل او بشمار آورده‌اند !

دریك قصیدهٔ هندی' این معنی بخوبی توصیف شده‌است : «لحظه‌ای خواب بچشم حضرت آدم افتاد و درآن اثنـاء از وجود خود بیخبر شد . فرشتگـان بامر خدا فرصت را غنیمت شمردند و بسراغ آدم رفتند و یك دنده از دنده های کج او را برداشتند و پس از لحظه‌ای از همان دندهٔ کج آدم ، بقدرت خدا ، بشر دیگری ساخته شد که نخستین مادر ما « حواء » نام‌گرفت . این یك بخشش الهی بمرد بود تا زن برای مرد خدمتگذار باشد وغذای اورا بپزد ! »

زن دریکی ازغنی‌ترین وقدیمی‌ترین ادبیات جهانی، بدینگونه‌وصف شده‌است.واقعاً اگرمقصود ازخلقت‌زن، خدمتگزاری درراه‌مردوپختن‌غذای او بوده است، باید بحال بیچاره زن گریست. اصلا چرا مقصود ازخلقت‌یك بشری باید آشپزی باشد ؟! هدف خلقت که اینقدر کوچك و ناچیز نیست .

با وجود این ،گروه زیادی از مردم زمانه معتقدند که هدف مرد در

زندگیش باید این باشد که زنی بدست آورد تا برای او بتواند آشپزی کند وساعاتی از روز را باقامت خمیده زمین‌را جارو کند وخانه را تمیزوآماده تحویل مرد بدهد ودیگر کاری بکارهای او نداشته باشد!

چگونه ممکنست هدف تشکیل خانه‌را که آشیان خوشبختی زن‌ومرد و کانون هم‌آهنگی روح آندو، ومنبع احساسات و عواطف پاك ومتجانس دوموجود دوستدار و دمساز یکدیگر است، این بدانیم که زن باید درآن ملاقهٔ آشپزی‌را دست بگیردوجلوی‌اجاق‌بایستدوشوربارا مزه کند و بعد،جارو بدست بگیرد وزمینهارا جارو کند وچون شوهرش بخانه آمد موی ژولیده وسر و روی گرد وخاکی‌وتن وبدنش‌را که بوی دود میدهد، بعنوان نتیجهٔ خدمتگزاری وترتیب وتنظیم‌خانه، تحویل او بدهد؟!

خانه‌را نباید پانسیونی برای مرد دانست که زن درآن ازصبح تاشام موظف باشد ملافه عوض کند واطاق‌را جارو بزند وآشپزی کندوآخروقت مانند یك کلفت یا پیشخدمت کمر باریك، از«آقا» پذیرائی کند.

این‌راکه نمیتوان شرکت دو موجود همفکر برای زندگی دانست.

متأسفانه بسیاری از خانه‌های امروز، همین حال را دارد وچه بسا زنان و دختران فهمیده وبااستعداد که‌قریحهٔ سرشاروموهبت‌وذوق وفهم‌وفراستشان صرف وصله کردن جوراب ودود خوردن درآشپزخانه میشود در صورتیکه شوهران اینگونه زنان، اگرمتوجه روحیهٔ آنها باشند، خیلی بهتر و بیشتر میتوانند از وجود یك چنین زنان با ذوق و با استعدادی برای زینت معنوی‌زندگی و تعالی وتکامل شخصیت خود و برای تصفیهٔ روح خویش استفاده کنند.

اگر بدقت حساب کنیم، مرد درخانه، اوقات کمی‌را میگذراند وباقی ساعات عمرش برای‌کار و مشغولیات دیگر درخارج از خانه میگذردوشاید فقط یکربع مسافت زمانی زندگانی خودرا درخانه طی میکند.

ممکنست بگوئید همین‌مدت کم، مهمترین مرحلهٔ عمراست. این‌حرف کاملاصحیح خواهدبوددرصورتیکه همسر زندگی انسان، کلفت وخدمتگزار انسان نباشد زیرا انسان چگونه ممکنست بتواند مهمترین مرحلهٔ عمر خود را درجوار یك کلفت وخدمتگزار بسر آورد؟!

درصورتی اوقات اندك مرد درخانه، مهمترین مراحل زندگی‌وعمر

او بحساب خواهد آمد که شریك زندگی او ، واقعاً شریك و همسر بتمام معنی باشد یعنی شریك روح وعقل وخیال وجسم وفکر وغم‌وشادی او باشد .شریك‌جزئیات زندگی‌او، وهم‌آهنگ بانکات دقیقی باشد که‌شور و شوق زندگی و آمال زندگی و معنویت زندگی را در بر دارد . یعنی آن نوع هم‌آهنگی ودمسازی و سازگاری و تفاهم روحی و معنوی عمیقی که‌بزندگی‌خشك‌ومکرر وملال‌آور روزانه، روح ومفهوم تازه‌تروزیباتری میبخشد وزندگی‌را ازحالت شهوت وشکم ودهان بیرون میآورد .

بنظر من؛ مردیکه میگوید راه تصرف قلب ومشاعراوو شیفتگی‌او از راه معدهٔ اوست، ازدوحال خارج نیست یاقربانی همین اشتباه‌است: که زنرا برای ادارهٔشکم مرد تصور میکند ویاآدم دله‌و پرخور وشکمپرستی‌است که اصلا لیاقت معنی ومفهوم عالی وحساس زندگی‌را ندارد .

دختر حساسی میگفت : من انکار نمیکنم که مادر بزرگم یك آشپز بسیارماهری است ولباسهای بچه‌هاراهم خیلی خوب ـ البته بسلیقهٔخودش ـ میتواند بدوزد ولی آیااگرمنهم امروز فقط هنرهای اورا برای‌خود کسب کنم، میتوانم یك جوان فهمیدهٔ امروزی‌را درزندگی قانع کنم وآیا برای یك مرد حساس‌کافی است که زنش بتواند فقط خوب آشپزی و رختشوئی وبچه‌داری کند ودیگر نتواند با افکار اینمرد، بااحساسات وعواطف او، با ایده‌آلهائیکه دارد ، بامسائلی از زندگی که باآن روبرو میشود، آشنائی داشته بحث در پیرامون آنرا ازعهده برآید .

اصولا روش زندگی امروز عوض‌شده، بسیاری ازکارها راکه زنان قدیم برای آن وقت صرف میکردند، بآسانی و باقیمت کمتر میتوان انجام داد ویا نظایر آن مایحتاج‌را از بازار، خیلی زودتر وچه بسا که ارزانتر میتوان تهیه کرد .

آنچه برای یك زن‌وشوهر خوشبخت لازم است، تنها تهیهٔلباس‌بچه‌و وغذای شام و ناهار خالی نیست . اینها را میتوان با اندکی صرفه جوئی و تدبیر ، با پول کمتر یا بیشتر ، بآسانی تهیه کرد . آنچه بآسانی تهیه نمیشود و آنچه باپول بدست نمیآید ، (زیرا مربوط بعواطف ومشاعر ما وبسته باسرار آسایش و راحت جسمی و روحی ماست و از احتیاجات آنی و مادي ما خیلی مهمتر و برتر و والاتر است) عبارت ازآن الفت روحي

ومشارکت وجدانی و هم‌آهنگی قلبی و فکری و تبادل افکار دقیقی است که باید میان دوشریك‌عمر ودوموجودی که یك‌آشیان برای‌خود ساخته‌اند، وجود داشته باشد.

متأسفانه هرچند ازین نکات دقیق‌راکه اساس وپایهٔ زندگانی است برای بسیاری ازمردان وحتی زنان بازگوئید، درست نمیتوانند عمق آنرا درك‌کنند وباز فکرشان بدنبال آشپزخانه و رختشوئی وبچه‌داری میرود.

البته در جنب اهمیتی که برای معنویت وجنبهٔ روحی ازدواج قائلیم، اهمیت آنرا از نظر مادی هم درنظر میگیریم. منتها چون تاکنون، نظر همه براین بوده است که اگر جنبهٔ مادی ازدواج تأمین باشد، زندگی مرد وزن میسر است، این نکته را میخواهیم یاد آوری کنیم که هیچ نظریه‌ای برای تباه ساختن عمر جوانان، خطرناکتر ازین نیست زیرا چه‌بسادختران که در زندگی زناشوئی بایك مرد از نظر مادی، نه‌تنها راحت بلکه در رفاه وجلال وشکوه بوده‌اند اما روحشان تنها، اعصابشان ناراحت، قلبشان خالی‌وامیدشان واهی‌وکامشان در زندگی تلخ‌مانده فقط برای‌آنکه باشوهر خود الفت ویگانگی روحی وتفاهم معنوی عمیق نداشته‌اند.

همچنین بسیاری ازجوانان درزندگی بازن خود دوچار این محظور شده اند، پس تأمین‌جانب مادی زندگی‌کافی نیست وبرای زناشوئی قبل‌از هرچیز تفاهم معنوی وهم‌آهنگی روحی لازم‌است.

نمیشود تصور کرد که یك مرد فهمیده وحساس، چگونه میتواندبازنی که‌فقط‌خیلی‌خوب بلداست مثلاخورش قرمه‌سبزی بپزد، سعادتمندباشد؟ چنین مردی میخواهد ازموزیك، از شعر، از هنر، از دقایق زندگی، ازتجربیات آن، ازروحیات مردم‌وقهرمانهای‌داستانها بازنش بحث کندولی زنش‌صورت حساب خرج روزانه، بالا رفتن سطح زندگی و پائین آمدن‌آب حوض را برخش میکشد!

احتیاج‌معنوی بهمسری که شریك‌افکار واحساسات انسان باشد،البته در طبقات راقی و در میان جوانان تحصیل‌کرده بیشتر است ودرمیان این طبقه، معمولا آنچه تقریباً تأمین شده ویا قسمت اعظم افکار روزانهٔ زن و مردرا نمیگیرد همین احتیاج شکم بی‌هنر پیچ پیچ است.

بنابر این، بجوانان فهمیده و حساس و درس خوانـده و مطالـعه

کرده ، از زن و مرد ، توصیه میشود که در آستانهٔ ازدواج ، اول بهم - آهنگی روحی و تفاهم عمیق معنوی میان خود وهمسرشان بیندیشند و بعد ازدواج کنند .

۳۱ - توجه بنیازمندیهای روحی همسر

همانطور که هوا مارا احاطه کرده است یك محیط عاطفه‌ای نیز افق زندگی همهٔ مارا محدود میسازد وهمچنانکه هوای بد ممکنست مارا رنجور وفرسوده کند یك محیط عاطفه‌ای نامطلوب نیز ممکنست مارا اززندگی بیزارسازد . هنگامیکه برخی از اشخاص فریاد میزنند : «فلان چیز یافلان کارمرا دیوانه کرد » منظورشان آن نیست که براستی دیوانه شده‌اند بلکه نظرشان آنست که عصبانی یافرسوده وبابیتاب گردیده‌اند و یا بعبارت دیگر محیط عاطفه‌ای پیرامون آنان تحمل ناپذیر گردیده است .

دراین روز ها بیمارستانهای امراض روحی تنها بفکر آن نیستند که روحیهٔ بیماران را کاملا تجزیه و تحلیل کنند بلکه بیشتر میکوشند عواملی را که در نخستین مرحله موجب پیدایش عصبانیت و فرسودگی اعصاب میگردد کشف کنند ومعمولا برای نیل باین منظور هیچ چیز مانند بازپرسی بستگان مریض سودمند ومؤثر نیست وبسیار اتفاق میافتد که پس از صحبت باعده‌ای از نزدیکان بیمار، سرچشمهٔ مرض روحی بیدرنك کشف میگردد .

هرگاه ما بتوانیم معلوم کنیم که چرا دیگران ممکنست مارا بسرحد جنون برسانند یاعصبانی کنند از بسیاری از بیماریها و بدبختی‌ها مصون خواهیم ماندونیز هرگاه پی‌ببریم که چگونه با برخی ازحرکات ورفتار خود ندانسته دیگرانرا بسرحد جنون نزدیك میکنیم، میتوانیم بجامعه خدمت گرانبهائی کنیم.

یکی از روانشناسان بزرك بمن اظهار داشت که دشمن درجهٔ یك آرامش روحی اشخاص ، وقوف برخی از مردم بنقاط ضعف دیگران است . درمردها یکی از بدترین این نقاط ضعف، مرض مقایسه است مثلا هنگامیکه زنی شوهرش را باپدرش یا برادرش ویاشوهر سابقش مقایسه نموده وباو میگوید هرگاه اندرز پدرم را بکار میبستی ازین بدبختی میرستی یا اینکه : « هرگاه بفلان کس شوهرمیکردم برای تهیهٔ چرخ خیاطی این همه

منتظر نمیشدم » مثل آنستکه دشنه برقلب شوهرش واردساخته باشد زیرا مرد این مقایسه ها را حمله‌ای بشخصیت و عزت نفس وحتی توانائی جنسی خویش میداند وچه بسا ازدواج‌ها که تنها براثر همین بیماری مقایسه بکلی متلاشی شده است .

برخی از زنان با آنکه برای بدست آوردن دل شوهرخود کوشش بسیار بکار میبرند ، گاهی با بی‌احتیاطی مختصری محبت همسر خودرا از دست میدهند چنانکه مثلا هنگامیکه از منزل همسایه برمیگردند بدون آنکه بعواقب سخنان خود پی برند بشوهر خود چنین میگویند : « البته اتومبیل آنها خیلی ازمال ما شیکتر وتازه‌تر است » معنی این‌جمله بعقیدهٔ شوهر آنست که او نتوانسته‌است باندازه همسایهٔ خود ابراز شایستگی نماید تابرای زنش اتومبل شیك آخرین سیستم تهیه کند !

شوهران معمولا بنقطهٔ ضعف زنان از راه عدم توجه بغریزهٔ خود-نمائی آنها حمله میکنند چنانکه مثلا هنگامیکه زن لباس تازهٔ بهاری‌خود خودرا بتن کرده وبایکدنیا نازو کرشمه درمقابل شوهر خود میایستدمنتظر آنست که شوهرش باو بگوید : «به به ! چه لباس دلپذیری ! چقدر خوب دوخته شده وچه خوب بتو میآید ! » ولی‌اگرشوهروی این‌لباس‌نورا نادیده انگارد‌مثل آنست‌که سیلی محکمی بصورت همسر عزیزش نواخته باشد !

نظر باینکه اکثر زنان بمناسبت اشتغال بامور خانه ودوری‌ازصحنهٔ سیاست‌وامور دیگر دارای اطلاعات‌زیادی نیستند ، بیشتر مردان ازین‌نقطهٔ ضعف‌زنان استفاده نموده غالباً بی‌اطلاعی‌آنانرا برخشان میکشند وازینرو حس عزت نفس آنانرا جریحه‌دار میسازند .

بطور کلی باید دانست که عموم‌افراد بشر دارای نیازمندیهای‌عاطفه‌ای خاصی هستند وهرگاه این‌نیازمندیها مورد توجه قرار نگیرد تاسرحدجنون عصبانی وفرسوده میشوند .

دکتر«ویلیام بیگمن» یکی‌از بزرگترین‌پزشگان امراض‌روحی‌اطلاع میدهدکه براثر تجربیات فراوان دریافته‌است که‌یکی ازمهمترین‌علل‌شکست زندگی زناشوئی عدم توجه شوهران باحتیاجات روحی زنشان است .

دکتر« بیگمن» تأئیدمیکند که این‌بی‌اعتنائی یکی از نقاط ضعف‌تمدن امروزی ماست . این پزشك بزرك میگوید که شوهران امروزی‌امورخانه

راکاملا بزن واگذار میکنند و هرگز داخل این حریم نمیشوند. هرگز در بارهٔ لباس تازهٔ همسر خود یا مساعی فراوانیکه او برای آرایش اطاق خواب بکاربسته است یاسایر احتیاجات روحی او چیزی ندارندکه بگویند.

زنی‌راامیشناسم که برای‌تامین نظم خانه‌اش از هیچگونه‌تلاشی‌مضایقه نمیکرد و برای جلب رضایت شوهرش ازبامداد تاشام رنج میبرد. گاهی بگلکاری میپرداخت،موقعی ظروف نقره‌راپاك میکرد، ساعتی‌خوراکهای لذیذ مهیامیساخت بامیدآنکه شوهرش لااقل یك کلمه تشکر برزبان‌راند. اما هر بارکه شوهر خونسرد بخانه مرآمد، بعوض آنکه بکار های مثبت همسرش توجه نماید، پیوسته بیك نقص کوچك برمیخورد وآن نقص‌رابرخ زنش میکشید. مثلامیگفت: «چرا درحمام صابون نیست؟» ویا «چرا حوله در سرجایش گذاشته نشده؟»

زن دیگری‌راامیشناسم که درتهیهٔ غذاهای‌مطبوع برای همسرش‌خیلی هنر بخرج‌میداد ولی شوهرش باآنکه‌ازصرف‌آن‌غذاهای لذیذ کیف‌میکرد همیشه بجای تشکرمیگفت: «عزیزم، خیلی لذیذ است ولی مثل‌اینکه دفعهٔ گذشته لذیذتر بود!»

این مطالب در ظاهر بسی ناچیز مینماید ولی همین نکات جزئی در زندگی زناشوئی دارای اهمیت شگرفی است.

بطور کلی مردهای امروزی بمحض اینکه بخانه بازگشتند پشت روزنامهٔ خود مخفی و سخت سرگرم مطالعه میشوند بدون‌آنکه بزن خود کمترین توجهی مبذول دارند وحال آنکه برخورد زن وشوهر درپایان روز دارای اهمیت حیاتی است و شامگاهان موقعی است‌که زن و شوهر بیش از هرموقع دیگر باید بنیازمندیهای روحی یکدیگر توجه نمایند و همواره جملات دلنشین برای یکدیگر آماده کرده باشند ازقبیل اینکه: «امروزخانه چه‌مرتب‌است!» یا «چقدرامروزدلم‌برای‌تو تنك شده‌بود!» این جملات را میتوان ویتامینهای روحی نامید!

عواطف دارای زبانی مخصوص بخود هستند. هنگامیکه ما دیگران را میرنجانیم ویا از سایرین میرنجیم تنها برای‌آنست‌که از زبان‌عواطف سردر نمیآوریم.

زنی روزی پیش‌من شکایت میکردکه «روزتولدم، شوهرم چك

سفیدی جلوی من گذاشت و گفت هرقدر دلت میخواهد برای خودت از بانك پول بگیر... »

البته درظاهر چنین مینماید که آن زن نمیبایستی از ین لطف شوهرش شکایت کند ولی در زبان عواطف این چك را بهیچ روی نمیتوان هدیهٔ خوبی دانست زیرا زن میل دارد شوهرش مدرکی در بارهٔ علاقه باو بدستش بدهد : هدیه‌ای که خودش انتخاب نماید و این اندیشه را منعکس کند که باو علاقمند است .

کودکان نیز درمقابل عواطف حساسیت عجیبی دارند . پدری که پسر پنجساله‌اش میگوید : « برو کنار ودقیقه‌ای مراراحت بگذار » درزبان عواطف چنین میگوید : «من ترا دوست ندارم !» وحال آنکه منظور وی تنها این بوده است : «پسرم حالا وقت ندارم . خیلی خسته هستم !»

بهترین وسیله برای جلوگیری ازفساد محیط عاطفه‌ای، مراقبت است . ما باید بدانیم که عواطف درما ودیگران چه تأثیر حیاتی دارد وحتی المقدور از جریحه دار کردن حس عزت نفس سایرین خودداری کنیم .

۳۲ - ازدواج باخویشاوندان

ازدواج باخویشاوندان نزدیك از قبیل زناشوئی دختر عمو و پسرعمو یا پسر دائی و دختر خاله، یکی از مسائلی است که در هر خانواده پیش میآید. برخی میگویند این ازدواجها نسل معیوبی ببار میآورد درصورتیکه از قدیم، اینکار شایع بوده است و حتی در مصر باستانی، برادر و خواهر نیز باهم ازدواج میکردند و نسل قوی ازخود بیادگار میگذاشتند. در هر صورت میخواهیم بدانیم حقایق علمی دراین باره چیست و صواب و خطای این نظر کدامست :

عاشق پسرعمه : پدرچهل ساله‌ای دخترهمده ساله خودرا با نگرانی تمام نزد پزشك برد . اما پزشك هنوز دختر را کاملا ندیده گفت : «این دختر هرگز بیمار نیست بلکه از سلامت جسم بخوبی برخوردار است » . دخترك سرخ شد ولی پدرش که باطبیب خصوصیت داشت چنین گفت : «قضیه مهمتر ازینست . دخترم عاشق پسرعمه‌اش شده است و باهم تصمیم گرفته‌اند ازدواج

کنند . ماهم اصولا حرفی نداریم ولی میگویند ازدواج با خـویشاوندان نزدیك ، نسل خوبی ببار نمیآورد . ازینروست که فعلا درین ازدواج دست نگهداشته‌ایم و آمده‌ایم باشما از نظر طبی درین‌باره مشورت کنیم .»

پزشك باچند سئوال ساده دریافت که دخترك نزدیك هیجده سال‌دارد و بهیچگونه بیماری شدید مبتلا نشده بجز همان بیماریهای ساده و عادی که کودکان‌مبتلا میشوند . پسرعمه‌اش نیز جوانی است بیست‌ویکساله‌وقوی که هرگز بامراض خطرناك مبتلا نشده و صورت تجزیهٔ خون وادرار او هیچگونه ابتلائی را نشان نمیدهد . بدینگونه پدر و دختر در حالیکه موافقت پزشك را برای ازدواج پسر عمه ودختر دائی دردست داشتند از مطب اوخارج شدند .

میراث جسمی وعقلی : بیشتر عقایدی که دربارهٔ ازدواج نزدیکان وخویشاوندان شیوع یافته نکاتی‌است که در اصل از آیات تورات گرفته‌اند و یا ناشی از معتقدات و آداب و رسوم محلی است وهیچکدام برپایهٔ‌علمی استوار نیست .

آنچه دربارهٔ ازدواج نزیکان و خویشاوندان میگویند درین خلاصه میشود که نسل چنین زن‌وشوهری تمام امراض موروثی یك خانواده یاصفات بد مشترکی که بین‌زن وشوهر خویشاوند وجود دارد از پدرومادرش بارث میبرد . البته میدانید که صفات بارز پدر ومادر بوسیلهٔ میکربهائی که در نطفهٔ زن وشوهر هست بنسل منتقل میشود .

صفات‌ومشخصات‌معینی‌هست که کودك‌مستقیماً ازپدرومادر بارث‌میبرد. این‌صفات عبارتست‌از درازی‌یاکوتاهی‌قد، ترکیب صورت، رنك‌موو‌چشم و پوست بدن‌و نظایر آن ... همچنین صفات‌اخلاقی واستعداد ذهنی وعکس آن نیز بفرزند منتقل میشود .

بر طبق یك نظریهٔ علمی درورانت، اگر زن وشوهری چهار فرزند آورند، یکی‌کاملا شبیه پدر ، دیگری‌کاملا شبیه‌مادر ودودیگر، حدوسطی ازشباهت بپدر ومادر ازآب در میآیند ! البته در هر قاعده استثنائی هم هست و ممکنست خـلاف این نیز دیده شود .

بیماریهای موروثی : این‌بود صفات جسمی یامعنوی که بارث از پدر ومادر بفرزند میرسد . اما بیماریهائی که ارثاً از پدر ومادر بفرزند

میرسد ازهمه معروفتر: «هموفوبی» نام دارد. دیده‌اید برخی از اشخاص وقتی بعلتی ازیشان خون میرود خیلی دیر بند میآید. حتی زخمهای کوچك دیرترازحدمعمول ازخونریزی‌میایستددرصورتیکه گروهی‌هستند که‌خونشان زود باصطلاح طبی «منعقد» میشود یعنی بند میآید.

مبتلایان این‌بیماری هیچوقت نباید عمل جراحی بکنند. این یکی‌از آن بیماریهاست که از پدر ومادر خوبشاوند بفرزندانشان سرایت میکند و ومخصوصاً درفرزند ذکور بیشتر دیده میشود.

رویهمرفته بیماریهائیکه از طریق وراثت بفرزند منتقل میشود زیاد نیست. سرطان وسل‌انتقال نمییابد ولی استعداد ابتلاء باین‌بیماری‌ممکنست از پدر ومادر بفرزندان سرایت کند. هیچ غـریب نیست که میبینیم بیشتر افرادیك‌خانواده بمرض سرطان بدرود زندگی میگویندویاآنکه‌اکثرشان بمرض سل میمیرند.

مرض قند وبیماریهای عصبی نیز از پدر ومادر بفرزند منتقل میشود ولی ممکنست بهمهٔ فرزندان یك پدر ومادر انتقال یابد.

نسل دوران پیری: پرفسور«ربرتس»استاد دانشگاه «بریستول» میگوید ازدواج‌خویشاوندان ازقبیل دختر عمو باپسر عمو ودخترعمه وپسر خاله یابعکس هرگز موجب نگرانی و ناراحتی نیست یعنی نباید از بابت بارث رسیدن نقائص پدر و مادر بفرزند نگران بود مگرآنکه واقعاً این پدر ومادر دارای نقائص وعیوب وامراض بسیار بارز و خطرناك باشند.

عقیدهٔ این پرفسورچنین خلاصه میشود که هرآدم عادی میتواند باهر آدم عادی دیگر ازدواج کند چه از خویشاوندانش باشد وچه ازخانـوادهٔ بیگانه ... و درصورتیکه صفات‌بد یا امراضی که ایشان دارند کاملا بارز و آشکار نباشد نباید ترس ازین داشت که بفرزندشان منتقل شود هر چند ممکنست در نوه‌های ایشان آن صفت یامرض پنهان آشکار گردد.

دوتن ازپزشکان‌امریکائی بنام «مونتمورد» و«سورکین» که‌ازاطباء بیمارستان معروف «کمبرلند» در آمریکا هستند نقل میکنند که از یکمرد ایتالیائی و زنش که دختر عمه‌اش‌بوده یازده فرزند بوجود میآید: سه‌تااز آنها هنگام زایمان‌ازمیان میروند یاسقط میشوند. دوتا از آنها کودکانی کوتوله‌وناقص‌الاعضاء هستند. پنج‌تای ایشان کودکانی طبیعی بشمارمیروند

وآخرین فرزندشان دوقلوی عجیب الخلقه‌ای بوده‌است که بمجرد تولد میمیرد وچون مغزهای این دوقلوی بهم چسبیده را پس از مرگشان معاینه میکنند میبینند تکوین آن ناقص بوده است وآندو پزشك چنین نتیجه میگیرند که نقصی در پدر و نقصی در مادر، در وجود این دوقلو تکمیل شده و با نصورت عجیب‌الخلقه ومغز معیوب درآمده آست !

اما عجب است که در عالم حیوان - گرچه انسان هم جزو این عالم است ! - درست بعکس این دیده شده یعنی علماء اصلاح نژاد حیوان میکوشند نوع ممتازی از یك حیوان را بانوع خودش یعنی از نژاد وخانوادهٔ خودش جفتگیری دهند .

این نکته‌را باید بخاطر داشت که کبر سن پدر ومادر ویا یکی از آنها درضعف نسل بطور کلی تأثیر کاملی داورد . حال، چه این پدرومادر، خویشاوند باشند وچه نباشند ، علم طب ثابت کرده است که ضعف یانقص نسل، ناشی ازین بوده که پدر ومادر مسن بوده‌اند یعنی معمولا بیشتر ازین علت ناشی میشود . ازینروست که بایددرسنین عمر دونفری که میخواهند ازدواج کنند ودرتناسب آن باهم دقت کرد زیرا روی فرزند تاثیر کاملی خواهد داشت.

عشق بالاتر ازین حرفهاست - خلاصه اینکه بچه های ناقص یا عاجز غالباً از پدران ومادرانی بوده‌اند که باهم پیوند قوم و خـویشی داشته‌اند . این نکته‌را نامزدها باید در نظر بگیرند ... امادرعین‌حال، بارها نیز دیده شده‌است که کودکانی ناقص وعاجز، ازپدران و مادرانی بـوجود آمده‌اند که نه‌تنها قوم و خویش نبوده‌اند بلکه بظاهر کوچکترین نقص و عیبی‌هم درایشان دیده نمیشده است !

بنابرین باید مقیاس حکم وقضاوت درین باره چنین باشد که هرگاه دو نفری که بازدواج با یکدیگر راغب شده‌اند دوجوان عاشق ومعشوق و کاملاد لدادهٔ یکدیگرند ودر برابرشان فرصت ومیدان وسیعی است که سعادتمند زندگی کنندواززناشوئی موفقی برخوردار شوند وهیچکس نباید بنابحدس وتخمین یاشك وتردید، روی همین حرفهای معمولی دربارهٔ ازدواج نزدیکان جلوی سعادت این دو عاشق ومعشوق‌را بگیرد .

بیش از هر چیز این نکته‌را بخاطر داشته باشیم که هماهنگی وانسجام قلب وعقل دراکثر احوال عامل اول سعادت زناشوئی است .

۳۳ - شوهر را چگونه میتوان پای بند خانه ساخت ؟

خانمها باید توجه داشته باشند که مهارت و هنرمندی زن تنها در این نیست که دل مرد را خوب بتواند بدست آورد بلکه باید بتواند آنرا خوب نگاهدارد . متاسفانه گروهی ار شوهران چندی که ازعمرز ناشوئیشان گذشت خانه‌را بمنزلهٔ مهمانخانه و پانسیونی میدانند که باید در آن بستر تمیز وغذای خوب داشته باشند و ازینرو فقط برای خوردن وخوابیدن بخانه میروند وخلاصه رفته رفته ازخانه گریزان میشوندوهمسران خودرا بامشکل بزرگی مواجه میسازند. زنانی که میل دارند بااین حس گریزپائی همسرانشان مبارزه کنند ودل شوهررا همیشه در گروی محبت خود داشته باشند واورا پای بند خانه وخانواده سازند بطوریکه از زندگی خانوادگی لذت برد ، میتوانند این نکات را که روانشناسان تدوین کرده‌اند بکار برند :

نفوذ از راه شکم - زنان شوهر دار بدانند که غذای لذیذ یکی از عوامل تأمین سعادت زناشوئی است . گرچه شوهر در ایام ماه عسل اگر حنظل هم بخورد خیال میکند شهد است ولی درماههای بعد دوچار حساسیت عجیبی درذائقه میشود و بکمترین بهانه حاضر است دست ازغذائی که خودش پول آنرا داده‌است بکشد . بسیاری ازشوهران بهوای غذای خوبی که زنشان بایشان خواهد داد زودتر و با اشتیاق بیشتر بخانه باز میگردند . ازینرو زنان دانا میفهمند که چگونه ازراه شکم درشوهر خود نفوذ کنند !

این يك حقیقت است کـه بسیاری از مردان ، زنان خود را عـوض میکنند تا ازغذای بهتری در خانه بتوانند متمتع شوند یعنی زنرا برای تغییر غذا تغییر میدهند !

خانمی که شهرت داشت درزندگی زناشوئی خوشبخت است میگفت : زن خوب آنستکه بتواند این « حیوان » را خوب تغذیه کند !

مردان بطور کلی بمعدهٔ خود خیلی اهمیت میدهند وشایدهم حق داشته باشند و بهمان نسبت اگر دیدند زنشان نیز بمعدهٔ ایشان با تقدیم غذاهای خوب احترام میگذارد برمحبتشان نسبت نسبت باو افزوده میشود .

نوازش و محبت - برای آنکه زن شوهرش را حفظ کند باید فن

نوازش‌را خوب بلد باشد یعنی نوازش‌های‌او نتیجهٔ معکوس ندهد وشوهررا لوس نکند. مقصوداین نیست که‌زن برای نوازش‌وابرازمحبت نسبت بشوهر دائم در کنار او بنشیند ودست بسروروی‌او بکشد. این‌کار درصورت تکرار ملال انگیز خواهد بود واصولا شما بهر کس‌علاقمند هستید اگر درابراز محبت خود تظاهر زیاد کنید اثر معکوس میبخشد وجلب تنفر طرف را میکند.

مقصود اینستکه زن باید محیطی برای شوهرش درخانه فراهم‌آورد که‌حاکی‌ازروح‌مهرومحبت‌باشد واین‌کار، باابرازمحبت صادقانه ورسیدگی باحوال واحتیاجات مرد وتدارك آسایش او وهمفکری با او میسر است. باید درمیان زن و شوهر دوستی کاملی حکمفرما شود که پایهٔ‌آن براساس اعتماد واطمینان متقابل وامید بآینده‌استوار شده‌باشد. این نوع دوستی‌است که پایهٔ اساسی زناشوئی‌بشمار میرود زیرا عواطف آتشین وقتی‌فرونشست ـ وبالاخره هم درمحیط زناشوئی فرونشستنی است ـ این دوستی است که جانشین آن خواهد شد و مودت زناشوئی را حفظ خواهد کرد.

جاذبهٔ خانه ـ برای‌آنکه شوهر ازخانه خوشش‌آید خانه باید زیبا واثاثیهٔ‌آن تمیز وآسایش‌بخش باشد. حقیقت اینستکه بسیاری ازین مبلهای جدید اولا برای نشستن وراحت بودن درآن ساخته نشده وزن‌دانا زنی‌است که‌بداندمبلهای‌راحت‌ومناسب‌را ازکجا باید خرید وخانه‌را برای استراحت شوهروزیباساختن مناظرجلوی چشم او چگونه باید ازآب درآورد.

بسیاری‌ازخانمها یاخیلی‌وسواسی هستند وشوهررااجازهٔ قدم گذاشتن دراطاقهای مرتب شدهٔ خانه نمیدهندودراطاقهای مجهز وتمیزرا قفل‌میکنند وشوهر بدبخت‌بایدبرای استراحت خود درخانه بدنبال گوشه‌و کناری گردد واگر آنرا بدست آورد در کنجی کز کند... ویاآنکه بعضی آنقدر شلخته و وارفته هستند که‌خانه‌رابشکل‌کاروانسرا درمیآورند ومرد درهرجابخواهد بنشیند احساس میکند که روی خار نشسته‌است و بهرجادست‌بزند خاك‌قرنها بسروریش مینشیند!

زن باید جای مخصوص آقارا همیشه درخانه تمیز وآماده نگاهدارد وتمام مایحتاج اورا دم دستش بگذارد تاشوهر وقتی که پس‌از یکروزکارو زحمت، بخانه آمد، جای راحتی داشته‌باشد و بداند که در بیرون‌ازخانه لذت‌و استراحت برای او مقدور نیست.

زنی که میخواهد شوهرش پای بند زن وفرزند شود واین پای بندی از روی اضطرار و ناچاری نباشد باید سروضع خودرا درخانه برای او بیاراید. زن همینقدر که مختصری احساس داشت درك میکند که با لباس کثیف وسر ووضع نامرتب نباید بحضور شوهر بیاید وازین گذشته نباید تصور کند که آراستن سروضع فقط برای بیرون ازخانه است ودر خانه هرطور بود اشکالی ندارد. خیلی‌هم اشکال دارد. آقا بدش خواهدآمد، خواهد گفت که: توفقط خودرا برای کوچه درست‌میکنی!

خانم باید همانطور که وضع خانه را هرچند یکبار برای نوازش دیدگان شوهروزیبا بودن منظرچشم او عوض میکند، سروضع خودرانیز هرچندیکبار باید باشکل تازه‌ای جلوه گر سازد. آرایش موراتغییر دهد، لباسی تازه بپوشد و پودر صورت‌را عوض کند وعطری‌را که استعمال‌میکند تغییر بدهد زیرا مرد قبل از هرچیز عاشق تغییر و تبدیل است.

جاذبهٔ کودکان - برای پای‌بند ساختن مرد درخانه، کودکان اثر فوق‌العاده دارند والبته بهمین نحو نیز ممکنست اصلا مردرا ازخانه بیزار سازند واین هردو دردست خانم است. مادری که نداندچطور بچه‌های‌خود را آرام‌کند وسروضعشان‌را چگونه مرتب سازد گذشته ازقصور درتعلیم وتربیت بچه‌ها شوهررا ازخانه گریزان ساخته است زیرا سروصدای زیاده ازحد بچه‌ها و کثیف بودن آنها مردرا ناراحت ومعذب میکند و وادارش میسازد بخانه‌ایکه پراز غوغای سرسام‌آور بچه‌ها وپراز منظرهٔ دستها و پاهای کثیف آنهاست هرچه دیرتر بازگردد. برعکس: اگر خانم خانه بچه‌هارا تمیز نگاه‌دارد وآنهارا آرام کند وبایشان بیاموزد که وقتی «پدر» آمد چگونه باو سلام گویند، احوالش‌را بپرسند، کلاهش‌را بگیرند، عصایش را آویزان کنند، کیفش‌را از زیر بغلش گرفته در جای خود بگذارند، مرد هرجا که باشد آرزوخواهد کرد که‌هرچه زودتر بخانه بازگرددتا ازدیدار کودکان دلبندش دلشاد شود وبا ایشان بازی کند ودر کنارشان بنشیند واز شیرین زبانیشان لذت برد.

ضمناً باید مادر بکودك بیاموزد که باتکرار تقاضاهای خود از پدر اورا خسته‌نکند وگاه وبیگاه ازو هرچیزرا مطالبه نکند ومخصوصاً چیزی راکه زن میداند شوهرش نمیتواند بخرد نباید بکند ردبچه‌ها ازو بخواهند.

دوستان شوهر ـ زن هرقدر زیبا و دوست داشتنی باشد شوهر از مصاحبت دائمی او خسته میشود وتازه چنین هم نباشد مرداصولا دوست دارد مصاحبان بسیار داشته باشد . ازینرو یکزن دانا وفهمیده که میخواهد وسایل و موجبات پای بندی آقا را درخانه فراهم کند فراموش نمیکند که گاهگاه مقدمات پذیرائی ازدوستان شوهررا درخانه بوجود آورد وشوهرش را از لذت مصاحبت دوستان در خانهٔ خودش برخوردار گرداند . یك حسن دیگر اینکار اینستکه شوهر برای نشست وبرخاست بادوستان بسراغ کافه وکلوب و محافل شبانه نمیرود وباخرج کمتر ومحیط بهتر، از معاشرتهای دوستانه استفاده میکند .

اینکار هفته‌ای یکبار بد نیست و مخارج زیادی هم لازم ندارد زیرا ازدوستان صمیمی پذیرائیهای مفصل و پرخرج وپراز تکلف کردن اصلا بیمعنی است . البته دوستان شوهررا با خانمهایشان نیز میتوان دعوت کرد ودر بازدید ایشان،خانم باتفاق آقا بخانهٔ دوستان شوهرخواهدرفت . خود این روابط دوستانه بقوام زندگی زناشوئی میافزاید .

ماجرای کلفت ـ مشکل خدمتکار درخانه یکی از خطرناکترین مشکلاتی است که ممکنست زندگی زناشوئی را مورد تهدید قرار دهد . گروهی از خانمها مخصوصاً تجسس و سفارش بسیار میکنند تا یك کلفت پیر وعجوزهٔ زشتروی بدست بیاورند زیرا میترسندکه اگر کلفت جوان بیاورند آقا سروگوشش بجنبد !

این خانمها که نسبت بکلفت جوان ابراز غیرت وحسادت میکنند خود را پیش شوهر کوچك کرده‌اند . فراموش نشود : زنی که بخود متکی و دارای اعتمادبنفس باشد هرگز ازین بابت ناراحتی خیال بخود راه نمیدهد زنی که در دل شوهرش راه یافته باشد از رقابت کلفت نمیترسد . ازین گذشته مرد از زنش وقتی این قبیل ناراحتیها وترسهارا دید متنفر میشود و یقین میکند که زنش بخود اطمینان و ایمان ندارد و خود را بی‌ارزش میشمارد .

البته هرچه لازمهٔ دقت هست باید درگذشته واخلاق کلفت‌جوان بعمل آید وآنگاه اورا استخدام کرد .

خودداری ازپرده‌دری ـ زن زرنك وکاردان زنی‌است که نگذارد

تمام پرده‌ها میان خودوشوهرش‌دریده شود . مثلا وقتی میخواهد لباس‌عوض کند نباید جلوی چشم شوهرش باشد و یا هنگامیکه شوهر در حمام است نباید براو وارد شود . شوهر را باید نوازش کرد ولی تا آن حد که طرفین نگذارند تمام پرده‌ها که گاهی وجودآن موجب‌شوق بیشتری میشود میانشان دریده‌شود. زن باید همیشه یك‌حرمت وتقدسی برای‌جسم خود پیش شوهرش قائل باشد . البته نه بشکل زننده و خشن ولی با چنان لطف ومهارتی که بشوق وجذبهٔ شوهر بیفزاید .

احترام بعادات ـ هر مرد نیازمندیهائی دارد و بعاداتی خو گرفته است که‌ممکنست بنظر همسرش واهی و بیمورد ویا بیربط جلوه کند درصورتیکه بنظر خود مرد بسیار ضروری ومهم است . زن دانا وحساس زنی است که بعادات و نیازمندیهای شوهرش تا آنجا که زیانبخش نیست احترام بگذارد وحتی جانب رعایت آنرا نگاهدارد زیرا وقتی مرد دید در بسیاری از عاداتی که دارد زنش نیز شریك است و یا نسبت ببسیاری از نیازمندیهای او زنش احترام میگذارد و وسایل تأمین آنرا فراهم میآورد بخانه بیشتر علاقمند میشود و بوجود چنین زنی بیشتر حیات خود راوابسته میداند .

عشق و بازهم عشق ـ برای پای بند ساختن مرد بخانه و زن و فرزند، یك روش دیگر نیز هست که آن مربوط بتدبیر شخص زنست . هر زن بسته بسائقهٔ‌غریزهٔ خود میداند که چگونه دل شوهررا باید بدست‌آورد و این وسیله بالاخره هرچه باشد در پیرامون عشق و تأثیر سحر آمیز آنست . عشق‌را باهزار ویك‌راه ورسمی که دارد باید در پای بندی شوهر بکار برد: عشقی که عمیق‌وحقیقی باشد وزن بداند که‌چگونه‌و کجا باید ابراز واظهار کند .

۳۴ ـ چگونه میتوان زن‌را خانه‌نشین کرد؟

بسیاری از شوهران چون‌فکر میکنند که جای طبیعی‌زن درخانه‌است کمتر در صدد برمیآیند که وسایل وموجباتی فراهم آورند تا محیط خانه‌را برای‌زن که باید‌اوقاتش‌را در آن بسر برد مطلوب ومحبوب جلوه گرسازند.

برای آنکه خانه ومحیط زناشوئی براستی کانون آسایش وخوشبختی باشد این تنهاکافی نیست که زن بکوشد شوهررا پای‌بند خانه سازد بلکه شوهر نیز باید سعی کندخانه‌را درحکم کشوری درآورد که زن ملکهٔ آنست‌تازن نیز خانه‌را واقعاً قلمرو حکومت خودبداند ودربارهٔ امور منزل آنچه‌لازمهٔ حسن اداره‌است بکار برد .

اگر تاکنون رسم براین جاری بوده که مقالاتی درزمینهٔ راهنمائی خانمها برای پای بند ساختن آقا درخانه نوشته شود ما میخواهیم برخلاف این رسم رفتار کنیم و مقاله‌ای هم درزمینهٔ راهنمائی آقایان برای پای بند ساختن خانم‌درخانه‌بنویسیم زیرا اگر خانمها بدشان نیاید مثل اینستکه‌این روزها جنس لطیف بیشتر از جنس خشن سرکش وفراری و گریزپا شده ، هوس هوا خوری و گردش ودیدار دوستان و سیاحت در مغازه ها، پای قرار درخانه را از آنها گرفته وراه فرار بیش پایشان گذاشته است . کمتر درخانه بندمیشوند ودائم‌هوای گریز درسردارند. خوبست‌تااین گریزپائیها نتایج تلخی ببار نیاورده بداد شوهران برسیم وطرق پای‌بند ساختن زن‌را درخانه طبق دستور روانشناسان‌بایشان نشان بدهیم :

کودکان جاسوس ـ عادت زشت بعضی‌ازپدران اینستکه‌فرزندان خودرا جاسوس مادرشان میکنند وبآنان میآموزند که آمد وشد وگفتار و وکردار مادررا مانند جاسوس‌تحت‌مراقبت‌قرار دهندودرغیاب مادر گزارش کارها وحرفهای اورا بپدر بدهند .

بدیهی است مادری که در محیط منزل، دائم باید ازبچه‌های خودش بترسدوآنهاراجاسوس و کنترل کنندهٔ کارهای‌خود بیابد، سرانجام ازخانه‌ای که کانون جاسوسی شده است فراری میشود .

اینهم که بعضی ازشوهران تصورمیکنند راه‌پای‌بند ساختن زن‌درخانه ازدیاد تعداد بچه است اشتباه میکنند زیرا بچه‌های متعدد داشتن مخصوصاً بچه‌هائی بااختلاف سن کم، درعین‌حال که تربیت آنهارا مشکل میسازد، خانه را نیز بوحشتکده‌ای بدیل خواهد کرد وماندن درخانه مصیبتی درنظر زن جلوه خواهد نمود .

احتیاج بپول ـ بدیهی‌است که‌زن تابع‌مردنمیشود مگرآنکه بجهتی

ازجهات احساس کند نیازمند اوست : نیازمند حمایت او، نیازمند پول او، نیازمند خود او، و نیازمند اینکه او برای خودش و کودکانش و خانه و زندگیشان پول خرج کند یعنی‌ممسك و خسیس نباشد .

البته تاپول نباشد چرخ خانه بگردش درنمیآید، ضمناً زن لذت‌میبرد ازینکه پول شوهرش را خرج کند . فقط باید مواظب بود که‌زن در پول‌خرج کردن افراط نکند .

اینجاست که شوهر خردمند باید بی‌آنکه باپول دادن بزن باو زور گوید ویا بعکس، اورا در پول گرفتن دائمی ازخود تحریص وترغیب کند ، بکوشد تابدینوسیله زن احساس کند که رهین چنین الطاف شوهرش است.

وسایل زندگی ـ شك نیست که وسایل زندگی درپای بند ساختن خانم بخانه بی‌اندازه مؤثر است وزنرا بکارهای خانه داری راغب میسازد اما درعین حال نباید فراموش کرد که مرد نمیتواند بهوای این چیز ها زن را سرگرم ودلخوش کند وخود تادم صبح درخارج از خانه بادیگران بسر برد . درینصورت وجود این اشیاء گرانبها با همهٔ زیبائی وآسانی وراحتی ولذتی که برای خانم خانه‌دارد درپای بند ساختن او بمنزل کافی نیست بلکه صدای چرخیدن کلید در قفل خانه از صدای همهٔ این دستگاهها برای گوش وهوش خانم نوازش دهنده‌تر است بشرطی که آقا چه‌وقت وچگونه وبا چه قیافه وروحیه وارد خانه شود .

شرکت درظرفشوئی ـ گروهی از شوهران میپندارند که اگر کارهای‌خانه را انجام دهند، مثلاظرفشوئی کنند ازهیبت ووقار وآقائی‌آنها میکاهد وچه بسیار آقایان هستند که گمان میکنند اگردونزدیکی ظرف‌آب بنشینند وبزنان بگویند بایشان آب بدهد آقائی خود را ثابت کرده‌اند .

اینگونه شوهران فراموش میکنند که زن خدمتگزار نیست وحتی از طریق انسانیت نیز احساس نمیکنند که زنرا نباید بچشم یك خدمتگزار نگریست . درصورتیکه اگر شوهر دانائی بهنگام فراغت وبیکاری‌درامور خانه بزنش کمك کند ، نهال محبت خودرا در خانهٔ دل او بیشتر آبیاری کرده است خاصه اگر بزن بفهماند که مثلاظرفشوئی را دوست نمیدارد ولی بخاطر زنش اینکاررا بارغبت انجام‌میدهد .

کارهای خانه - شوهرانی‌هستند که میخواهند درزندگی زناشوئی نقش دیکتاتور را بازی کنند . ازین گذشته برای خرده گیری وانتقاد خیلی آماده‌اند وبکمترین بهانه وبادیدن کمترین عیب ونقص یاخللی‌درامورخانه زبان بسخریه وعیبجوئی‌میگشایند وکاهی‌را کوهی‌میکنند وهمینکه پایهٔصندلی شکست ویافیوز برق‌سوخت ویاقفل‌در معیوب‌شد ویاپاشنه‌های‌در ازنخوردن نفت صدا کرد فریاد آنان‌هم بآسمان بلند میشود که‌هیچکس‌درین‌خانه نیست تااین‌خرابیهارا اصلاح کنددرحالیکه خوداین‌شوهران، اگر آستین بالا بزنند وباموروجزئی‌و کوچك مانندمیخ کوبیدن‌و نصب تابلویاترمیم پایه‌های‌صندلی و نفت‌زدن بپاشنه‌های درواصلاح اموری که‌ازعهده‌اش برمیآیند برسند، گذشته ازآنکه‌ورزشی کرده‌اند، دراین قبیل‌کارها یکنوع‌جنبهٔ‌تفریحی وتفنن خاطر نیز نهفته‌وازهمه بالاتر اینکه خانم خانه‌هم‌راضی میشود وچه بسا که بچه‌ها نیز بکمك پدرمیشتابندودرداخل‌منزل، یك‌محیط صمیمیت‌وهمکاری بین‌پدرومادر وبچه‌ها پیدا میشود وخود این محیط گرم وصمیمی ووجود چنین‌شوهر،خانم را پای بند خانه میکند وگرنه دیکتاتوری شوهر ودست‌بسیاه وسفیدنزدن او، خانم‌را از خانه فراری میسازد .

زبان ستایش - وای بحال‌شوهری که بخواهد ازذوق وسلیقهٔ‌زنش انتقاد کندوبگوید که‌مثلا فلان‌کاری که کرده‌ای، بفلان‌دلیل‌عیبی‌دارد یامناسب نیست. چاره‌ای‌نیست‌جزاینکه شوهردرهرصورت بزنش تبریك بگوید وذوق وسلیقهٔ اورا در رتق و فتق امورتحسین کند تا اگراحیاناً عیب‌ونقصی‌درکار او بود بتدریج متوجه شود یا دیگران باو بگویند .

بعضی از شوهران اصراری دارند که توی ذوق زنشان بزنند . زن وقتی نظر شوهرش را در بارهٔ کاری که کرده است خواستار میشود مقصودش شنیدن تعریف آن اززبان شوهرش است نه تنقید ازآن، ونه‌حتی حقیقت امر !

پس یکی از عوامل علاقمندی زن بخانهٔ شوهرش اینستکه شوهر همینکه از در وارد شد ودید که زنش‌کار تازه‌ای در امور خانه‌داری انجام داده است بیدرنك باید زبان بستایش بگشاید وبدینگونه دل‌زنش‌را بدست آورد واو را برسیدگی بامور خانه تشویق کند نه‌آنکه باتنقید بجا یابیجا دل او را بشکند.

دوستان ناطق وزبان بسته ! ـ شوهر خوب آنستکه بدوستان و اقوام زنش احترام کند . تاوقتیکه دوست وآشنای زن دوستی خطرناك و فاسد نیست چه اشکال دارد که شوهر هرچند بدلایل عدیده آن زنرا نمیپسندد ولی باو احترام بگذارد و مقدمش را در خانه بخاطر زنش گرامی دارد . بعضی از شوهران میخواهند درانتخاب دوست سلیقهٔ خودرا برزنشان تحمیل کنندو بعضی دیگر در تعارف وتمجید وتحسین ازبعضی دوستان زنشان چنان مبالغه مینمایند که سوء ظن زن او را برمیانگیزند .

بعضی از زنان هستند که بطوطی وگربه وسك علاقه دارند . آقا باید بخاطر زنش هم شده وجود این دوستان بی‌زبان یابازبان‌را هم تحمل کندوحتی‌المقدور بکوشد که خودرا باوجود این‌حیوانات نیز دمساز گرداند وگرنه زن ناچار میشود درخانهٔ دوستان بسراغ این‌دوستان زبان‌بسته برود. در هر صورت مقصود پای بندی زن درخانه است ، اگرشده درسایهٔ سك و گربه باشد !

تقدیم هدایا ـ شوهر باید گاهگاه هدیه‌ای برای زنش بخانه ببرد وآنرا بطور غیرمترقب باو تقدیم کند تادروی تأثیر نیکو داشته باشد.

زن هرقدر بلند نظر و بامناعت ومستغنی باشد ازینکه شوهرش برای او پول خرج کند و هدیه‌ای بخرد ولو هدیهٔ کوچکی هم باشد غرق لذت و شادی‌میشود و باید دانست که تقدیم‌هدیه ازطرف شوهر بزن، زیادهم‌وقت وموسم ومناسبت لازم ندارد وزن وقتی از دست‌شوهر هدیه‌ای گرفت دردل میگوید «پس لابد دربارهٔ من فکر میکرده، حتماً مرا دوست میداردوچون مرا دوست میدارد، زندگی‌بااو لذیذ وسپری‌ساختن‌عمر درخانهٔاوخوشبختی است . »

زندان طلائی! ـ بعضی ازشوهران میل دارند در خانه برای‌خود جا یا اطاق مخصوصی داشته باشند در صورتیکه زن نیز همین احتیاج را دارد ودلش میخواهد درخانه‌ایکه زندگی میکنند یك اطاق‌مخصوص خودش باشد که گاهگاه درآن تنها بسر برد .

شوهـر دانا آنست که این احتیاج زن را بـر آورد و در خانـه اطاقی برای او تخصیص‌دهد که‌زنش در آن بتواند دمی باخودتنها بگذراند و آزادانه لباس در آورد ولباس بپوشد وهمیشه خودرا برای‌شوهرش‌زیبا

و آراسته سازد .

در غیراینصورت زن درخانه‌ای که درآن آزاد نباشد واختیار خودرا نداشته و گوشه‌ای مخصوص بخود نداشته باشد احساس خواهد کرد که در زندان است نه درخانه !

هرچند میله های قفس خانه از طلا ساخته شده باشد زن از چنین زندانی فراری خواهد شد یعنی اگر یك اطاق مستقل وجداگانه‌هم درخانه میسر نبود باید گاهگاه وسایلی فراهم آورد تا زن دراطاق تنها باشد و بتواند دور ازسر وصدا بسر برد .

پرتو نیمرنك اطاق خواب ـ محیط خانه هرقدر دلپذیر و زیبا ومطلوب باشد زن حوصله‌اش سرخواهد رفت وهوس گردش وهواخوری و بیرون رفتن ازخانه بسرش خواهد زد .

شوهر باید گاهگاه دست زنش را بگیرد وباهم مثل ایامی که نامزد بودند ویا تازه عروسی کرده بودند بسینما وتآتر وگردشگاه بروند .

زن تاازخانه بیرن نرود لذت بازگشت بخانه‌را درك نمیکند وتامدتی درسفر یاحضر، بیرون ازخانه نباشد، لذت و قدر وقیمت خانه‌را نمیفهمد .

وقتی زن باتفاق شوهرش بهمه جا رفت دیگرهوس تنها رفتن نخواهد کرد وچون نور خیره کنندهٔ سالنها وتماشاخانه‌ها وسالنهای مختلف‌را دید سرانجام خواهد فهمید که همان پرتو نیمرنك اطاق‌خوابش بتمام چراغهای نورانی سالنهای خارجی میارزد !

آخرین طریقه ـ بهتراست این نکتهٔ مهم واساسی‌را نیز یاد آور شویم که شرط عمدهٔ موثر بودن تمام این وسایل آنستکه نخست شوهر بخانه وزندگی وزن وبچه‌اش علاقمند باشد ودر قدم اول خودش باقامت‌در خانه راغب‌وشائق‌باشد وگرنه شوهر گریزپا هرقدرهم‌این‌وسایل‌را بکار برد موفق بپای بند ساختن زن درخانه نخواهدشد .

۳۵ـ دختر درآستانهٔ زندگانی زناشوئی

دختر زیبائی که درآستانهٔ ازدواج قرارگرفته بود نـزد من آمد و گفت: شما که دومقالهٔ بسیارمؤثر، یکی برای راهنمائی شوهران ودیگری

برای راهنمائی زنان شوهردار نوشته‌اید ، یك مقاله هم برای راهنمائی دخترانی که تازه‌میخواهند شوهر کنند چاپ کنید و راهی را که منجر بدوام زندگی زناشوئی میشود بایشان نشان بدهید .

ازو پرسیدیم : « دربارهٔ شوهر آیندهٔ خود چه میدانید ؟ » گفت : « جوان تحصیلکرده‌ایست که مقام برجسته‌ای دارد وبمن علاقمند است و منهم ازو خوشم میآید وفکر میکنم ازدواج من واو باهم موجب خوشبختی هر دوی ما خواهد بود ولی بعضی ازدوستانم مرا از ازدواج منع‌میکنند . یکی از آنها میگوید : بمردها نمیشوداطمینان کرد . دیگری میگویدوقتی بااو ازدواج کردی سعی کن‌هرچه پول دارد از چنگش‌درآوری زیرامردها وقتی در جیب خود پول دیدند یا بفکر عیاشی میافتند ویادرصدد گرفتن زن دیگر برمیآیند !... خلاصه هریك از دوستانم چیزی میگوید و من ازینرو آمده‌ام باشما مشورت کنم . »

شمارا برای چه انتخاب کرده ؟ دختر همینکه بخانهٔ شوهررفت نخستین سئوالی که باید از خود بکند اینستکه شوهرش درمیان هزاران‌زن و دختر برای چه اورا پسندیده و انتخاب کرده است : برای فهم و کمال یا زیبائی وجمال؛ برای ذوق وسلیقه یازیبائی روحی‌ومعنوی ؟.. پس از آنکه پاسخ این سئوال معلوم شد وظیفهٔ زن آغازمیگردد. زن باید آنچه را که شوهرش دراو پسندیده واورا بخاطر آن انتخاب کرده، درخوبشتن تقویت کند ونیز بکوشد که خودرا هرچه بیشتر بدلخواه او درآورد .

اگر شوهرش اورا بخاطر فهم و کمال وهوش و ادراکش پسندیده است باید بامطالعه وتقویت فکر وذهن خود این‌جنبه‌را درخوبشتن بیرومند سازد و از مباحث علمی واجتماعی و سیاسی آگاه باشد بطوری که چنین شوهری که زنش را برای فهم و کمال و هوش و ادراکش پسندیده‌است همیشه بتواند از معلومات‌او استفاده کند وازین حیث باو ایمان‌زوال‌ناپذیر داشته باشد .

وسعت دایرهٔ معلومات وروشن بودن فکر او بطور کلی مطلبی‌است که برای‌زندگانی زناشوئی‌لازم‌است زیرا بهترین‌ضامن دوام و بقای‌آشیان سعادت زناشوئی است و هنگامیکه عشق ملتهب‌اولیه فرو نشست آنچه مرد را پای بند زن میسازد همین فهم و فراست است .

درحفظ زیبائی خود بکوشید. - یکی از نکات مهم و دقیقی که متأسفانه بیشتر خانمهادررعایت آن‌غفلت میورزند حفظ وحراست زیبائیشان است. بیشتر این زنان ودخترانی که می بینیم اینقدر تاقبل از شوهر کردن بسر وروی‌خود «ور» میروند ودربند حفظ‌زیبائی‌خود هستند همینکه شوهر کردند ویکی دوسالی از عمرزناشوئی آنها گذشت ویکی‌دو فرزندآوردند دیگر بزیبائی خود توجهی نمیکنند زیرا تصور مینمایند که دیگر بهدف خودرسیده‌اند وکسیکه میبایست ایشان‌را بپسندد پسندیده‌است درصورتیکه این‌خطای بزرگی‌است وهمین‌غفلت واهمال‌درحفظ وحراست‌زیبائی، آشیان سعادت زناشوئی‌را تهدید میکند.

زنانی که میبینند شوهرشان در سالهای بعد از آغاز ازدواج بتدریج ازیشان سرد میشود علت‌را در خود باید جستجو کنند. این همان مردی بود که ایشان‌را پسندیده و گرفت، چه شده‌است که حالا از گرمی والتهاب‌افتاده وآن نگاههای مشتاق نخستین‌را ندارد؟ برای آنستکه خانم‌هم دیگر آن خانم‌زیبای نخستین نیست. دیگر گیسوانش‌راخوب درست نمیکند. لباسهای برازنده که اندامش‌را قشنگتر جلوه دهد نمیپوشد وحسن سلوك نخستین‌را هم‌کنار گذاشته است. در صورتیکه حالا باید بیشتر بسر ووضع‌خود برسد ونگذارد که‌آتش اشتیاق شوهر بمرور زمان بسردی گراید!

چگونه ..؟ - حفظ زیبائی اسرار بغرنجی ندارد بلکه هر خانمی میتواند ازشیوهٔ آن آگاه باشد وحتی باهرگونه در آمدی میتوان زیبائی طبیعی‌را حفظ کرد.

امروز وسایلی فراهم شده است که برای حفظ زیبائی خانمها بسیار موثر ومفید است. نخستین وظیفهٔ خانمها در حفظ زیبائیشان حفظ نرمی و لطافت دستهاست زیرا خانمهای باذوق وسلیقه میدانند که نخستین آثار خستگی وپیری وپژمردگی دردستهای‌زن‌نمودار میشود واصولاً میتوان گفت شکل ومخصوصاً لطافت و ظرافت و زیبائی دستهای زن معرف شخصیت و سلیقهٔ اوست.

برای حفظ زیبائی و ظرافت و لطافت دست خود باید آنرا بعد از انجام‌کارهای خانه باکرم ماساژ بدهید وهرشب هنگام خواب نیز بایدآنرا باکرمی که‌محتوی مادهٔ«لینواین»باشد چرب کنید. همچنین پاهارا‌نیز برای

آنکه لطیف ومتناسب بماند باید اغلب روزها ماساژ بدهید وماساژرا از نوك انگشتان شروع کنید وبمچ پا ختم سازید.

اینکار سبب میشود که پای شما پس از آنکه بر اثر ایستادن یاراه رفتن روزانه خسته و فرسوده گردید، طراوت و لطافت خود را دوباره بدست آورد.

صورت هم البته دردرجهٔ اول اهمیت قرار گرفته وتوجه بآن و حفظ طراوت وشادابی آن بسیار ضروری است.

بسیاری ازخانمها از پیدا شدن چین وچروك زودتر ازموقع درصورت خود شکایت دارند. اینها همان زنانی هستند که شب باصورت بزك کرده میخوابند وقبل ازخواب، مختصری وقت برای شستن صورت ومالیدن کرمی برای تقویت پوست صرف نمیکنند در صورتیکه قبل از خواب باید صورت را خوب شست وماساژ داد.

البته اطراف چشم را نبایدماساژ بدهید زیرا این قسمت خیلی لطیف است و کرم مخصوصی باید بآن مالید که چشم را هم سحروجاذبه میبخشد.

زیبائی را تجدید کنید ـ بعضی از خانمها سعی دارند همیشه همان طوری باشند که برای نخستین بار در نظر شوهرشان جلوه گر شدند. بخیال اینکه شوهرشان ایشانرا بدان شکل و وضع پسندیده، پس بهتر است آن شکل ووضع را برای همیشه حفظ کنند، در صورتی که این اشتباه بزرگی است زیرا بفرض اینکه مردی از یك طرز آرایش موی زنش که یکوقت بکار میبرده خوشش آمده باشد این دلیل نمیشود که همیشه از آن طرز آرایش خوشش بیاید زیرا طبیعت بشری همیشه از ابتکار وتجدید وتازگی خوشش میآید ویك زن داناهم میتواند هرچند مدت بیك شکل پسندیدهٔ تازه تری در نظر شوهرش جلوه کند.

نکتهٔ مهمتری که باید برای زیبائی ظاهر وآراستگی سرووضع خانم چه درخانه وچه درخارج ازخانه یادآوری کرد متناسب بودن رنك وفرم لباس وآرایش موی سر وحتی رنك پودر وروژ است. هریك ازینهارا خانم قبل از استفاده بایدمتوجه باشد که آیا باندام، رنك پوست بشره، رنك موو شکل صورتش میخورد یانه.

آرایش خانه ـ زنی که میخواهد محبوب شوهرش باشد تنها نباید

بآرایش شخصی خود توجه کند بلکه آرایش خانه‌نیز درجلب‌مرد موثراست و شکی نیست که آشیان آراستهٔ زناشوئی معرف روح و سلیقهٔ یك خانم شوهردار است .

اما دخترانی که تازه شوهر میکنند برای مبله کردن خانهٔ خود راه افراط میپویند بدینمعنی که می‌پندارند آراستن خانه حتماً با مبل‌های گران قیمت و یا خیلی بزرك میسر است و در قدم اول شوهر را ازین بابت ناراحت میکنند .

در صورتیکه امروز درآمریکا واروپا مبل خانه را از نظر سادگی وآسانی حمل ونقل مخصوصاً ارزانی درست‌میکنند ودنبال عظمت و زرق‌و برق بیهوده نمیروند .

باپرده‌های ارزان وخوش رنك ومبل ساده وچه‌بسا با چند نیمکت و وچهار پایه‌که باروکش خوش رنگی زینت شده باشد، اطاق آراسته‌ای می‌توان ترتیب داد . درمورد اطاق غذا خوری نیز باید رعایت سادگی راکرد .

اطاق خواب را مخصوصاً باید توجه داشت که آفتاب گیر باشد . زن نباید بگذارد که چشم‌مرد دراطاق خواب، زیاد باشیاء واثاثیه ولباسهای‌او بخورد وحتی‌المقدور باید خودراپوشیده نگاهدارد تاهمیشه‌درنظرشوهرش تازه ومبهم باشد .

زیبائی در آشپزخانه- آشپزخانه‌یکی‌ازنقاطی‌است که‌زن‌شوهردار وکدبانو باید خیلی بآن اهمیت بدهد . آشپزخانه مقام واهمیتش از اطاق پذیرائی هم بیشتر است . یکدختر امروزی که بخانهٔ شوهر میرود میتواند بنا بذوق و سلیقه و معلومات خود یك آشپزخانهٔ مدرن بوجود آورد که بسیار روشن و تمیز وحتی قابل آن باشد که بتوان درآن غذا خورد .

اجاقهای جدید کار آشپزی را سهل و تمیزتر از سابق کرده است . یك قفسهٔ مرتب هم میتوان برای چیدن قوطیهای انواع مواد اولیهٔ آشپزی درگوشهٔ آشپزخانه فراهم‌آورد وازهمه بالاتراینکه زن باسلیقه میتواند در آشپزخانه‌هم لباس ساده وتمیز وجالب خانه‌را بپوشد ویك پیش‌بند سفید و قشنك‌هم روی‌آن ببندد‌وفراموش نکند که‌بسیاری از مردان ازدیدن‌منظرهٔ زن دراین لباس پاك وسادهٔ آشپزی وپیش بند سفید ومرتب، خیلی بیشتر از

دیدن منظرهٔ او درلباس دکولته لذت میبرند!

... بعد از همهٔ این حرفها، و بگوش گرفتن آنها و بکار بستن آنها و افزودن مقداری مطالب لازم دیگر، آندختری که آمده بود در بارهٔ ازدواج وشوهرش بامن مشورت کند یقین بداند که شوهرتاوقتی که زنش را میز ومرتب وقشنگ، بانشاط ومشغول امور خانه وعلاقمند برونق وجلوهٔ اثاثیهٔ منزل نشان بدهد وخانه را بهشت زندگانی مرد سازد وکاری کند که مرد پس‌از زحمت کار روزانه هیچ‌جا بقدرخانه برای اوآرامش‌بخش نباشد، بیشك شوهر خود را توانسته است خیلی بیش از ایام نامزدی نسبت بخود علاقمند سازد ...

بہداشتِ رُوح

۳۶ - سلامت روح و جسم

احتیاج انسان بسلامت روحی وجسمی در جهان کنونی بیش‌از ادوار گذشته‌است زیرا ما درمحیط اجتماعی‌امروزمشکلاتی‌رااز‌قبیل جنگ‌اعصاب وتلاشهای معاش توأم با ناراحتیهای روحی متحمل میشویم که گذشتگان ما درمحیط آرام ومحدود خود ازآن مصون بودند .

روح ما درکارها و پیش آمدهای روزانه دوچار شکنجه‌هائی است و اعصاب‌ما چه درخانه وچه درجامعه گرفتار آلام واسقامی است که کمرما نرا زودتر از پیش درزیر بار زندگی خم میکند . ازینرو نمیتوان تندرستی و سلامت‌را چنانکه علم طب درگذشته‌تعریف میکرد تنها ازجنبهٔ فیزیولوژی ووظایف اعضاء دانست زیرا چنانکه توضیح شد سلامت عقل وقوت‌اخلاق و اعتدال‌روحی‌ازشرائطی‌است که برای شخصیت‌یك‌انسان‌کامل امروزی‌نهایت ضرورت‌را دارد .

امروز دیگر برعکس گذشته جسم‌را مرکب‌ازاعضاء مستقل نمیدانند که با روح ارتباطی نداشته باشد . خطای این عقیده امروز باثبات رسیده ومدلل شده است که اعضاء جسم واحساسات آن وحدت مرکبی است که شبکهٔ شگرفی از اعصاب ومراکز عصبی جزئیات آنرا بهم پیوند میدهد و حتی ترشح غدد نیز درتکوین شخصیت واخلاق ما نقش عمده‌ای‌دارد . پس صحت‌کامل‌ما بسته بآنستکه هم احساسات‌ما سالم باشد وهم اعضاء بدن ما بخوبی‌و بی‌هیچ خلل وانحراف وظایف خودرا انجام‌دهد .

سلامت و تندرستی‌چنانکه‌طب‌وروانشناسی امروز تعریف‌میکند‌عبارت

از نشاط عقل و بدن هردو باهم است چه اگر یکی ازین‌دو بیمار شود مرض دیگری حتمی‌است واین‌معنی درسطور آینده برای خوانندگان عزیز بخوبی تشریح و نشان داده میشود که چگونه روح در مرض و مرض در اخلاق تأثیر میکند .

بدن سالم بآرامی و آسانی کار میکند و ما اگر بدن سالمی داشته باشیم دراثنای کار وجود آنرا احساس نمیکنیم .

تمام اعضاء اعصاب حساسی دارند که اشارات صامتی بمراکز مستقل اعصاب و بخصوص بمرکز شعور که زیر مغز است میفرستند . این اشاره‌های باطنی بزندگی ما رنگها و معانی مختلفی میدهد مثلا هنگامیکه در شرف بیمار شدنیم حس کسالت ورنجوری‌درما تولیدمیکند ولی اگر آن‌اشارات عصبی از اعضاء سالم صادرشده باشد در خود احساس سعادت میکنیم و از زندگی لذت میبریم .

بی‌آنکه از وضع کار اعضاء بدن و طرز ادارهٔ دستگاه جسم خود اطلاعاتی داشته‌باشیم غیر ممکنست سلامت خودرا تأمین وسعادت‌خویش را فراهم‌آوریم. این اطلاعات‌را اطباء بما نمیدهندزیرامطب آنها جای کسانی است که این اطلاعات را ندارند ! این قبیل معلومات را باید درکتابها ومقالات مفید روانشناسی و از راهنمائیها و گفتارهائیکه باین منظور تهیه میشود بدست آورد .

درین باره چند قاعدهٔ‌اساسی هست که ما همه بایدبخوبی آنرا بفهمیم وبدانیم : حفظ تندرستی یا کسب سلامت مستلزم ارادهٔ معرفت وارادهٔ عمل است یعنی ما باید بخواهیم که بدانیم و بخواهیم که بکار بندیم . بطور کلی تندرستی و سلامت چیزی نیست که بتوان آنرا از پزشك یاداروخانه خریداری کرد بلکه شخص باید بادقت ومراقبت جدی آنرا بدست‌آورد .

یك قاعدهٔ عمومی برای تندرستی هست که همه باید مفید بآن باشند وآن پرهیز ازهر گونه‌مسمومیت است . مسمومیت ممکنست ازداخل‌یاخارج تولید شود . توجه بدستگاه هضم و پرهیز از امساك معده ، مواظبت دندان واله، مصون‌داشتن ازفاسد شدن‌و بطور کلی درامان‌بودن ازهر گونه بیماری مانع مسمومیت داخلی است . اما برای جلوگیری ازمسمومیتی که از خارج تولید میشود شخص باید شهامت اخلاقی داشه باشد تا ازکشیدن سیگار و

چپق و یاازسر کشیدن جامی چند شراب یاعرق پیش‌ازشام ببهانهٔ آمدن اشتهاء آنهم در وقتی که بدن خسته است خودداری کند .

درطرز زندگی این عصر آشامیدن مشروب و استعمال دخانیات و حتی دارو های خواب‌آور مکیف جزء عادات درآمده است ولی نتیجهٔ همهٔ اینها خیلی بدتراز حالتی‌است که برای رفع آن متوسل باین‌وسائل‌میشویم وضرری روی ضرر میگذاریم .

روحیه واخلاق‌ما مثل‌بدن‌ما بایدقدرت روبروشدن بامشکلات‌روزانه را داشته باشد . وقتی بخود متکی باشیم واز همه متوقع نباشیم و دنیا را بزرگتر از جزئیات دنیوی بدانیم مشکلات و رنجهای ناچیز روزانه چیز مهمی برای‌ما نخواهد بود همچنانکه اگر تن سالم داشته باشیم و یکروز اتوبوس یاتاکسی گیرمان‌نیامد اگر پیاده‌تاخانه رویم چنان خسته نخواهیم شد که بکلی از پا درآئیم .

پوست بشرهٔ ما محتاج باد و باران وتابش‌آفتاب است ولی بشرطیکه از خورشید رونگیریم وهمواره ازین چشمهٔ حیات بخش، از انوار فیاض و نشاط‌آور این منبع نعمت و برکت خدائی، هرصبح‌زود که قرص خورشیدسر ازپشت کوه برمیاورد، حداکثر استفاده‌را بکنیم . درهوای آزاد ودرپرتو نخستین‌شعاع خورشید بامداد نفس راحت وسالم وپرنشاط ونیرو برآوریم وعادت‌سحرخیزی‌را بهیچ قیمت ازدست‌ندهیم تادرین گیرودارزندگی مادی اقلا روزی یکربع هنگام بامداد دردامن طبیعت باشیم ولحظه‌ای‌هم بآسمان نیلگون و خورشید گلرنك بنگریم و روح و تن را از پیوند با طبیعت بهره‌ور سازیم .

باز باید گفت که تندرستی بسته بمحیط اجتماعی و معاشرت و حالت روحی است . باید ازهیجانهای روحی وموجبات تألم عصبی خودداری کرد بطورکلی هرنوع افراط حتی درکارهای خوب مانند کتاب خواندن ، سینما رفتن ورادیو شنیدن زیانبخش است . نتیجهٔ افراط واسراف، خورد شدن اعصاب وانواع مرضهای نفسانی است .

برای زندگی باید برنامه داشت وبا این برنامه است که بهدفی که برای خودمعلوم کرده‌ایم خواهیم رسید . برای‌اخلاق وسلوك بامردم‌وطرز کار خود نیز باید قواعد ثابتی با حزم و عقل وضع کنیم و طبق آن

عمل نمائیم. امانت و فداکاری و خدمت بخلق را همیشه وجههٔ همت خود قرار دهیم.

احوالی که شخص‌را بسلامت عقل و بدن میرساند عیناً باصول اخلاق شبیه‌است. منظور‌درعلم طب‌نیز آنستکه مردم راه مطب بزشگان‌وبیمارستان را یاد نگیرند. مثل‌معروفی‌است که درهرخانه‌آفتاب وصابون باشد پزشك «راه ندارد.

سلامت جسم و عقل بشخص فرصت و قدرت میدهد که از مواهب و استعدادهای‌خدادادهٔ خویش‌استفاده کند وکارهای‌خودرا درزندگی ازبزرك و کوچك بخوبی پیش برد. پزشگان میتوانند بیماری مارا علاج کنند ولی بهداشت و سلامت عقل و بدن ما هردو بدست خـودمانست و مسئول آن خودمان هستیم.

۳۷ـ تأثیر بیماریها دراخلاق

تمام امراض‌را ـ هر نوع و بهرعلت که باشد ـ بدو دسته میتوان‌تقسیم کرد: یکدسته امراض ناشی از میکرب یا جانوران ذره‌بینی که در داخل بدن نشو ونما میکنند و بطرق مختلف سلامت شخص را بهم میزنند. دستهٔ دیگر امراض ناشی از تأثیر سموم است. ممکنست این سمها از اثـر میکرب یاالکل ومـواد دیگرویا آنکه درنتیجهٔ اختلال وظیفهٔ بدن باشد.
با این تقسیم ساده میتوان تمام امراض را در یك دایرهٔ تنگ‌گرد آورد. چیزی که در خارج ازین دایره میماند عاری از اهمیت نیست بلکه شایان بحث است زیراآنهارا امراض عصبی باید گفت که ازاختلال درانجام وظیفهٔ بدن ناشی میشود.

اینجا بازبایدیادآوری شود که بدن آدمی‌را وقتی ازجنبه‌های‌مختلف تشریح جسم یا کیفیات روح در نظر میگیرند این دو جنبه را ـ جنبه های جسمی وروحی را ـ جدا از هم میدانند و کاملا رابطهٔ بسیار شدید روح و جسم‌را مورد نظر قرار میدهند.

با آنکه راجع باین نکته در سطور گذشته بقدر لـزوم بحث شد، بازهم‌اینجالازم‌است سخن«سردیویدویلکی» را که‌ضمن‌یکی‌ازسخنرانیهای

پزشکی و روانشناسی خود برزبان آورد برای واضح شدن مطلب باطلاع خوانندگان برسانم . «سردیویدویلکی» میگفت : مهمترین کشف طب باطنی، درین عصر ، اهمیت تأثیر روحیهٔ مریض درعلاج اوست .

حال ببینیم امراض میکربی چه تاثیری دراخلاق وروحیه دارد :

امراض میکربی ممکنست حاد یا مزمن باشد. حاد یاتازه تولید شده تأثیری دراخلاق ندارد بلکه برعکس، انسان بحالت طوفانی از درد والم درتحت تاثیر آن قرار میگیرد . اما بیماریهای مزمن کاملا در اخلاق مؤثر است وسرآمد آنها«سل»را میتوان نام برد .

«لئوناردویلیامز» در کتاب خود بنام «علل کوچك» نوشته است که مرض سل پیش از آنکه علائم و آثارش بروز کند تشخیص داده میشود زیرا این بیماری پیش از آنکه قدم در سینهٔ مریض بگذارد بر روحیهٔ او مستولی میشود .

تأثیر سل در اخلاق مسلول اینستکه اورا خیلی دل‌نازك واحساسانی میکند . شعور اورا صیقل میزند درمقابل هرنوع‌زیبائی وبخصوص‌موسیقی تأثرخیلی شدید وفوق‌العاده باودست میدهد وهمچنین اشخاص مسلول خیلی امیدوار و حاضرالذهن و روشندل میشوند . نکتهٔ دیگراینکه شهوت‌جنسی درایشان رو بشدت میگذارد وچه بسا که خودشان آنرا دلیل صحت‌وعافیت دانسته بیشتر امیدوار وعلاقمند بزندگی میشوند .

رخسار مبتلایان بسل حالات‌مخصوص بخود دارد : لاغروزیبا میشود زودگل‌میاندازد وزود بیرنگ میشود . چشمشان برق‌مخصوصی پیدامیکندو درشت‌تر میگردد وچه‌بسا که‌مژهٔ آنها بلندتر وسایه‌دارتر میگردد .

«جان‌توماس کینس» شاعرانگلیسی، «شیللر» شاعر آلمانی، «شوپن» موسیقیدان معروف ✡ همچون شهابی در یك لحظه درخشیدند و خاموش شدند . نبوغ ایشان از برق سل وتاثیر « توکسن » نشاط‌آور وعجیب آن بود !

غیراز سل،امراض زهرویست که دراخلاق تاثیرمیکند. مرض زهروی در نتیجهٔ‌اهمال یاافراط‌وجهل‌پیدا میشود وبجنون ویك‌مرض مخصوص‌عصبی ونفسانی که «نوراسنی» نام دارد منتهی میگردد . اینگونه بیماران همیشه

✡ مانند پروانه ورضاقلی‌میرزا ظلی که‌هردو مسلول بودند. «مترجم»

میترسند : از شکست وعقب افتادن، ازمرك، از انتحار وسقوط ازارتفاعات بیم دارند .

تأثیرامراض‌زهروی در اخلاق‌بیمار، عبارتست‌ازتأثر سریع،حساسیت مفرط، اوهام‌وخیالات دور ودراز،انفعالات زیاده ازحد، خستگی بدن‌ورنج وتعب‌ذهنی وعصبی که‌همیشه مبتلایان «نوراستنی» درخود احساس میکنندو اینستکه این بیماران با چنین اخلاقی همانگونه که ممکنست دیوانه شوند غالباً هم قدم دروادی پرافتخارنبوغ میگذارندو بیشتر نوابغ کسانی بوده‌اند که ازینگونه بیماریهای‌روحانی و نفسانی داشته‌اند منتها در پرتو علم و دانش خود برعلل و انحرافهای روح خویش فائق آمده چه بسا که عجز و مرض‌رابخدمت‌فکر ونبوغ گماشته ازآن‌استفاده برده‌اندمانند«سرفرانسیس گالتون» دانشمند معروف بریتانیا که مبتلا بنوراستنی بود وعجب آنکه‌علم «اصلاح‌نژاد»مرهون نبوغ‌افکار اوست ! «لورنس» داستان‌نویس معروف انگلیسی نیز بمرض نوراستنی مبتلاء بوده‌است !

امراض زهروی ارثی‌هم هست وممکنست جنون یانبوغ ناشی از آن ازطریق میراث اخلاقی بفرزندان نیز انتقال یابد . مرض زهروی درنتیجهٔ اهمال پدرومادر، ولوس وخودسر بارآمدن طفل، معاشرت بادوستان بد و اعمال زشت ومداواهای نیمه‌کاره وارسهل انگاری در امور بهداشت پیدا میشود. مبتلایان آن خواب راحت وفکر آسوده ندارند، اززندگی بیزار و نسبت باطرافیان خود پرخاشجو هستند . بعزلت وگوشه‌نشینی متمایلند وچه بسا که این‌صفات اخلاقی ناشی از«نوراستنی» تابعداز شفای بدن ازعوارض بازهم درانسان باقی میماند. ازمیان این بیماران کسانی بوده‌اند که اگرهم احیاناً شفا مییافته‌اند باور نمیکردند .

کم‌خونی وضعف‌استخوان که ناشی ازکمی موادآهکی و«کلسیوم» در بدنست، وضعف‌بنیهٔ عمومی جسم، امراضی است که بیشتر افراد طبقهٔ‌سوم وبخصوص دهاتیان ورنجبران بآن مبتلا هستند وتأثیر واضحی دراخلاق آن اشخاص دارد .

یك نظر سطحی بطرزگذران روزمرهٔ تودهٔ مردم آسیاو افریقا، نتایج‌اخلاقی آن امراض‌رادرایشان بخوبی نشان‌میدهد. آنهمه صبر وشکیبائی وایمانی که این مردم رنجور و بی‌توش

وتوان درمیان آنهمه مشکلات طاقت فرسا دارند، اشتباه نشود که ناشی از جسم وجان سالم نیست بلکه برعکس، قوۀصبوری وتسلیم وتمکین این تودۀ عظیم بینوا، مستقیماً ناشی ازامراض کم‌خونی و ضعف استخوان و ضعف بنیۀ عمومی ایشانست که باجیری وبینوائی سر میکنند. روزی که خون پاك وسالم وکافی در عروق این تودۀ عظیم جاری شود، یقین‌است که دیگر بنان خالی و بقوت لایموت نخواهند ساخت زیرا آنوقت بدن خوش بنیۀ ایشان همه‌گونه مواد لازمۀ خـود را طلب خواهدکرد و موادی‌هم که برای تغذیۀ کامل بدن لازم است با روزی معادل ده تومان مزد هم تهیه نمیشود تا چه رسد بروزی چهار یا پنج تومان!

ببینیم مرض سرطان چه تاثیری در اخلاق دارد: یکی از پـزشگان روانشناس، مرض سرطان‌را شبیه بیك دستۀ عاصی ومتمرد درمیان یك ملت بزرك میداند که با آرامش وایمان برآن دستۀ طاغی مستولی است. وقتی دانستیم که هرج ومرج در نظم وتربیت وتمرد وطغیان در اطاعت وایمان، ابر ومه وطوفان درهوا وفضای صاف چه تأثیری دارد، مختصری اززندگی واخلاق یك بیمار مبتلا بسرطانرا پیش خود تصور کرده‌ایم.

تا اینجا تاثیر پاره‌ای از امراض میکربی را در اخلاق شرح دادیم، میماند تأثیر امراض ناشی از سموم. مقصود از «سموم» در اینجا انـواع مخدرات والکل است که شخصیت بیمار ومعنادرا تجزیه میکنند، بدن زارو نزار میشود، روحیه ازدست میرود،هرچه صفات خوبست ناپدید وهرچه‌صفات بداست‌روز بروز شدیدتر ویدیدارمیگردد. فرق میگسار بامعتادان تریاك یا مخدرات اینستکه‌اوهمیشه از کبد مینالد وایشان رنگ وروی زرد،چشمان فرو رفته وسینه‌های تنگ دارند وسبار بیحوصله وبیقرارند و نمیتوانند به فـکر خود تمرکز دهند و تصمیم قاطع و جـدی بگیرند و عقیدۀ ثابتی داشته باشند.

۳۸ـ اعصاب ناراحت چه بیماریها پدید میآورد؟

دستگاه گوارش مجهز بشبکه‌ای از اعصاب است که اجزاء آنرا بهم

مربوط میکند و تمام آن دستگاه را بمغز ارتباط میدهد . از ینرو کمترین ناراحتی فکری که مغز را اذیت کند و اعصاب را بهیجان در آورد اثر نامطلوب آن تا معده نیز امتداد میبابد و کار گوارش را بهم میزند . هنگامیکهٔ گرسنه هستیم اگر خبر بدی برای ما بیاورند یا مشاجره‌ای میان ما و اطرافیان ما در گیرد و یا چیزی بخوانیم که منجر بآزردگی خاطر و ناراحتی اعصاب وطغیان روح وفکر ما شود یکسره احساس گرسنگی از ما سلب میشود وخیال میکنیم که تا گلو غذا خورده‌ایم وچه بسا که بجای گرسنگی حالت تهوع بما دست میدهد. علت اینستکه درین احوال غده‌های ما مواد بسیار قوی مانند «ادرنالین» در خون ما ترشح میکند و دستگاه هضم نیز از کار میافتد وچون این مواد با گردش خون بدستگاه هضم رسید درین دستگاه اثر نامطلوبی میبخشد که از آنجمله تهوع و غثیان است .

دخالت اعصاب بدن در کار طبیعی هضم منجر باین میشود که بسیاری از اشخاص از دل درد و سوء هضم مینالند . پزشگان حاذق در معالجهٔ این بیماران حتی اگر دل درد وسوء هضمشان مستقیماً در نتیجهٔ علت عضوی باشد همواره توصیه میکنند که مریض از حیث روحیه آرام و راضی باشد و هرگز دستخوش هیجان اعصاب نگردد تا بتواند بهتر و زودتر اورا شفا دهد .

مردی برای همیشه نزدیك ظهر یا پیش از غذا در بالای معدهٔ خود احساس درد میکرد وهمینکه یك تکه نان و یا یك عدد آب نبات میخورد دل دردش برطرف میشد . این شخص در قسمت اول امعاء «دقاق» که بلافاصله بعداز معده قرار دارد مبتلا بقرحه بود و البته این یك علت عضویست ولی درد واثر نامطلوب این قرحه نیز بیشتر بهنگام غم واندوه وفکر وخیال رو بشدت میگذاشت . از ینرو پزشك درینگونه حالات صرفنظر از مداوای داروئی توصیه میکند که مریض همواره راحت باشد ، خشمگین و عصبانی نشود وهردوساعت یکبار غذای رقیق بخورد . باادامهٔ این روش ممکنست زخم رودهٔ مریض خوب شود ولی اگرراحتی جسم وجان وعقل وروح برای او مقدور نباشد ودرمعرض خشم وغضب واقع شود بیشك زخم دیگری برزخم از افزوده خواهد شد .

ترس، غم و اندوه وضعف اعصاب موروثی، علت عمدهٔ بیشتر دل دردها

وسوء هضم اشخاص است .

سوء هضمهای عصبی ناشی از رنج‌وخستگی، عدم رضایت وباصطلاح: خودخوری، نازکدلی و احساسات رقیق، کم‌ظرفی و زود رنجی وبالاخره بیخوابی است .

این نوع سوء هضم که ناشی از علل غیر عضویست و بیشتر اشخاص گرفتار آن هستند هرگز اسباب نگرانی خاطر مبتلایان آن نباید باشد . اگر این بیماران عصبی حقایق علل احوال خودرا که کم وبیش یادآوری شد درك کنند وخود متوجه‌وضع بدن و کیفیت روحیهٔ خویش باشند ازغم واندوه وفکر وخیال خوددازی خواهند کردوچه بسا که از نظرمادی متقبل‌مخارج گزاف معالجه ومداواهای بیمورد نخواهند شد وقبل از هرچیز و هرکار ، روحیهٔخودرا بدست خودتقویت خواهند کرد ودیگر از هرچیز جزئی‌عصبانی نشده کمترین پیش آمد برای‌ایشان بمنزلهٔ یك صدمهٔ بزرگ روحی جلوه نخواهد کردوچون خونسرد ومعتدل شدند طبعاً تمام عوارض بدن وازآنجمله دل‌درد وسوءهضمشان نیز برطرف خواهد گشت .

دکتر «الوارز» مینویسد : یکروز مادری پیر بادختر جوانش بمطب من آمدند . مادر میدانست که بمرض‌سرطان معده مبتلا است ولی چون‌طبع خونسردوخوی خوشی‌داشت‌چندان ازبیماری خودنگران نبود فقط‌نگرانیش ازین بودکه میگفت دخترم از سه هفته پیش بغذا هیچ اشتها ندارد و هرچه میخورد بالا میآورد و هیچ معلوم نیست‌که علت این بیماریش چیست . پس ازمعاینهٔ دختر فهمیدم که علت عضوی ندارد جزاینکه ازوقتیکه فهمیده‌است مادرش بمرض سرطان معده مبتلاست حالش دگرگون شده از غذا بدش آمده بی اشتهاست‌وهرچه میخورد چون بیاد سرطان معده میافتد حال‌تهوع پیدامیکند ! بنابرین دوزن درمقابل‌من‌قرار گرفته بودند : یکی‌مبتلا ببدترین مرض عضوی بود و هیچ باك نداشت و شکایتی نمیکرد . دیگری که اصلا کوچکترین علت عضوی در تمام بدنش دیده نمیشد از دل درد وتهوع و سوء هضم منالید !

اشخاص کمتر میدانند که نگرانی‌وترس شدید،کار هضم‌را مختل‌میکنند وقلق واضطراب مداوم‌ومزمن موجب سوءهضم دائمی نیز میشود . نگرانی یك مادر از بابت بیماری طفلش، یاترس ونفرت یکدختر از بیماری و نام

مرض مادرش غم واندوه یکزن از بابت وضع ناهنجار شوهر ویا خشم و عصبیت پی‌درپی یکشوهر از دست سلوك نامتناسب و بد اخلاقی زن و یا آنکه ترس از افلاس‌وشکست درزندگی وعدم‌کامیابی وفکر نداشتن‌یا کم بودن‌پول برای‌مخارج ضروری، تمام‌اینها باعث سوء هضم میشودواثر بسیار بد درمعدهٔ شخص دارد .

یکی از پزشکان روانشناس میگوید : «حزن یانگرانی واضطرابی که بشکل اشك یادادوبیداد وتعرض وتمرد بروز نکند وفرونشیند، سایر اعضاء بدن ازجمله‌معده‌را بگریه میاندازد ! » . این حقیقتی‌است که‌بامزاح آمیخته شده است .

احتیاج‌شدید بپول، یکی از علل عمدهٔ سوء هضم‌عصبی است . دکتر «الوارز» خود اعتراف میکند که هرروز بیماران بسیاری بمطب اومراجعه میکنند که دواشان‌فقط مختصری پول است تانگرانی وناراحتی ایشانرا که علت اصلی بیماریشانست علاج کند! باین بیماران نباید فوراً نسخه‌داد وفلان دارورا تجویز کرد و پزشکی که متوجه حال فلاکت بار این بیمارانست و میفهمد که بیماریشان‌ازعسرت مالی ناشی‌شده، اگر بازهم‌ازیشان‌پول بگیرد و نسخه بدهد راستی که خیانتی بزرك مرتکب شده است !

وقتی عسرت مالی دوام کرد باعث صداع وسوء هضم عصبی و مزمن میشود و این دردیست که تودهٔ مردم بآن مبتلا هستند .

ممکنست ضعف اعصابی که منجر بسوء هضم و امراض معده میشود موروثی یا اکتسابی باشد . مردی که عقل مختل دارد یا میگسار است و مزاج معتدلی ندارد فرزندش با ضعف واختلال دستگاه‌عصبی بدنیا میآید و ازینروست که بسیاری ازمردم‌راه زندگانی‌خودرا درست‌نمیروند وهمواره ناراضی وناراحتند وعمری از نعمت سلامت وکامیابی بی‌بهره‌میمانند . این میراث شوم در بسیاری از اشخاص، سبب حالتی‌میشود که اطباء بآن‌ضعف بنیه‌میگویند یعنی عجز از تحمل مشکلات زندگی . این ضعف مهلکی است واگر یك تاجرزاده بتواند بقدرت مال، اثر موحش آنرا درخود کم کند فکر کنید که یك معلم، یك کارگر، یك کارمند جزء، یك ماشین نویس و یك دانش آموز یا دانشجوی بی‌بضاعت ، آن ضعف مهلك‌را که روبروز بنا به مقتضای زندگی ناراحت ورنج و صدمهٔ روحی و بدنی روزانه‌ای که دارد ،

چگونه خواهدتوانست در خود علاج کند ؟ این اشخاص که براستی مستحق یاری ومساعدت جامعه هستند بیهوده بپزشك مراجعه وتقاضای علاج میکنند. مگر پزشك میتواند شخص ایشانرا هم عوض کند و احوال ناگوار روح و فکر ودل ایشانرا تغییر دهد ؟

با اینهمه، بیماری این ضعفا نباید موجب نومیدی ایشان شود. «چارلز داروین» فیلسوف بزرك انگلیسی آنقدر ضعیف بود که روزی سه ساعت بیشتر نمیتوانست کار کند وحتی از ملاقات آشنایان ودوستانهم ناراحت میشد و احتیاج باستراحت ممتد پیدا میکرد. همین مرد با یکچنین احوال بدور جهان سفر کرد وعمر درازی داشت و نظریهٔ معروف «اصل انواع» را باثبات رساند ولی البته عجز و ضعف خود را میشناخت و هرچه میکرد بمقتضای رعایت آن بود.

کسانیکه ضعف اعصاب دارند میتوانند مثل اشخاص سالم، موفق وکامیاب باشند بشرطیکه قبل از هر چیز خودشان مواظب حال خود باشند وبانظم وترتیب دقیقی وبارعایت ضعفی که دارند زندگی کنند واگر براثر زیاده رویهای گذشته ضعیف شده اند با استراحت پی درپی قوای از دست رفته را بدست آورند ودیگر بهیچ قیمت نگذارند ازدست برود.

۳۹ - تأثیر اضطراب روحی در تولید مرض

دریکی از روزهای یکشنبه، مردیکه روی دستهایش زخمهائی از آثار بیماری جلدی دیده میشد ببیمارستان آمد و گفت: «مثل اینکه درروزهای یکشنبه این زخمها روی دست من پیدا میشود». پزشك ازو پرسید: «مگر درروزهای یکشنبه چه میکنی؟». آنمرد شرح داد که چندسال است هفته ای یکبار در روزهای شنبه بدیدن دختری که نامزد اوست میرود... ودرنتیجهٔ تفصیلات بیشتری که ازو خواسته شد معلوم شد که آندختر شب عروسی خودرا بااین مرد حتی المقدور بتأخیر میاندازد بطوریکه روزهای شنبه که موعدملاقات آندومیشود تمام صحبت اینمردبانامزدش عبارت از پرسش واستفسار از علت تأخیر انداختن عروسی است ولی دختر از گفتن آن علت سرباز میزد وبالاخره این نکته برآن مرد پوشیده میماند و فردای آنروز

یعنی روزهای یکشنبه آثار « اگزما » روی پوست دست او هویدا میشد عیناً مثل اینکه حتی پوست آنمرد بدینوسیله میخواست با ابراز نگرانی خاطر و اضطراب روح و قلب وی نسبت بماجرای نامزدی او اعتراض‌خود را اعلام دارد !

درهمان بیمارستان مریضی بود که شفا یافته وحتی باو گفته بودند که چه روزی‌میتوانند از بیمارستان‌مرخص شود ولی‌همینکه‌شب فردای‌مرخصیش فرا میرسید تمام عوارض بیماری او از نو بکمال شدت و مثل اول بروز میکرد وناچار معالجهٔ اورا ازسر میگرفتند تا شفا مییافت ولی میدیدند که بازهم شبی که قرار بود روزبعدش از بیمارستان مرخص شود دومرتبه تمام عوارض بیماری دراو ظاهر میشود وآنقدر این وضع تکرار شد تاآنکه اطباء بکمك روانشناسان بتحلیل وتجزیهٔ روحیه وسوابق‌کار او پرداختندو سرانجام فهمیدندکه اینمرد در یکی ازمدرسه‌ها بمعلمی مشغول بوده و یك روز در هیئت معلمین دعوا وزدوخوردی در میگیردکه او هم شرکت‌داشته واز آن‌تاریخ، این‌ترس در او پیدا شده که نکند اوراهم ازکار منفصل کنند ولی چون در همان اوان بیمارشده و به بیمارستان آمده است از انفصالش خبری نمیشود . اما همینکه میدید باید ازبیمارستان مرخص شود و بمدرسه مراجعه‌کند اضطراب و تشویش فوق العاده باو دست میدادکه مبادا وقتی وارد مدرسه میشود ببیندکه او را ازکارمنفصل کرده‌اندوهمین‌نگرانی سبب میشدکه بیماری او عودت میکرد وعلاجش بتأخیر میافتاد .

خیلی روشن است که‌این دوحالت غیرازعلت بدن سبب‌دیگری دارد و ایندو مرد هر دو مبتلا باضطراب روحی ونگرانی عقل و ناراحتی اعصاب بودند وآثار این‌احوال دراعضای‌جسم‌ایشان‌بروز میکرده است . پزشکان قدیم هروقت عوارض مبهم و بخیال خودشان بیعلتی در بدن میدیدند آنرا ناشی از انحراف وظیفهٔ دستگاه بخصوصی از بدن تصور میکردندتابتوانند آنرا از بیماریهای عضوی که ناشی از آفتی در ترکیب یك عضو است نه درانجام وظیفهٔ آن، تمیز دهند . مثلا صداعی راکه میتوانستند بعلت وجود ورمی در مغز بدانند بیماری عضوی میگفتند ولی صداعی‌راکه نمیتوانستند بعلت آفتی در ترکیب جسم بدانند میگفتند ناشی از اختلال کار یکی از دستگاههای بدنست .

این نوع بیماریها غالباً مایهٔ حیرت پزشکان بود و دائماً بیمارانی که مبتلا باین قبیل بیماریها میشدند. میگفتند چیز مهمی نیست خودش خوب میشود ولی چون بیماری خود بخود خوب نمیشد بیچاره بیمار ناچار بود از آستان این پزشك بآستان پزشك دیگر پناه برد وعاقبت هم بادلی نومید بخانه باز گردد وچه بسا که اطرافیان بیمار وقتی چنین میدیدند برای شفای عزیز خود دست بجادو میزدند! امروز با پیشرفت علم طب و آمیختن آن باروانشناسی و بااستفاده‌هائی که ازطب وروانشناسی تواماً برای علاج امراض بشر کرده‌اند باین نتیجه رسیده‌اند که جسم وعقل و نفس انسان جدا از هم نیستند ووحدتی دارند که در نتیجهٔ آن هرعلت دریکی پیدا شود فوراً درآندیگرهم بروز میکند. علاج بیمار بادر نظر گرفتن این اصل فن تازه‌ای درطب و روانشناسی است مثلا در قدیم همینکه زبان را باردار میدیدند میگفتند امتلاء معده است و «سولفات دوسود»میدادند. امروز هم باردار بودن زبان را ناشی از امتلاء معده میدانند، ولی در پی علت امتلاء معده‌هم میروند و در اینجا بهمان علل که سابقاً برای امتلاء معده از قبیل پرخوری وخوراکهای ثقیل و نرسیدن مایعات ملین یاد میشد اکتفا نمیکنند مثلا اعصاب را هم درسوء هضم دخیل میدانند ومیگویند وقتی ناراحتیهای عصبی و ناملایمات روحی دست بهم داد معده خوب کار نمیکند ولی نباید گفت که روح بمعده چه ربط دارد بلکه بنا بتجربه‌هائی که گفته شد، ایندو کمال رابطه‌را باهم دارند.

گفتیم که علاج بیمار با درنظر گرفتن این‌اصل، فنی تازه در طب و روانشناسی است. پزشکانی که این فن را امروز بکار میبرند چون هنوز مشغول تمرین آن هستند کم‌اند و البته روز بروز بیشتر خواهند شد.طرز علاج بیماربدون این فن درجهان امروز رفته رفته منسوخ میشود.

در نظر گرفتن عاطفه و احساسات از حیث تأثیری که درمرض دارد در مدارس طب و آزمایشگاههای مسائل علمی بتازگی شروع شده و هنوز چیزی از تاریخ آن نمیگذرد. مطالعه کنندگان درین زمینه باین نتیجه رسیده اند که اضطرابهای روحی بسیاری از امراض را پیچیده و راه علاج را دشوار میکنند و چه بسا که در مرض از آغاز تا انجام آن مؤثر واقع میشود.

بسال ۱۹۳٤ دکتر «دن بر» وهمکارانش در یکی از بیمارستانهای بزرك « نیویورك » اثر احساسات را در دو نوع مرض که ناشی از علل عضویست مانند مرض قند ومرض قلب، مورد مطالعه و دقت قرار دادند و دیدند که عواطف و عوامل روحی در نصف و بلکه در بیشتر از نصف مبتلایان آندو بیماری کمال تأثیر را دارد باین معنی که وقتی در عواطف مریض اضطرابی پیدا میشود مرض قند و یا مرض قلب در او رو بشدت میگذارد .

روبروز در بیمارستانهای بزرك آمریکا که اطباء بکمك روانشناسی مشغول مطالعهٔ این احوالند دلایل این‌معنی بیشتر میشود که اضطراب وقلقی که در روحیه ونفس آدمی محبوس است و در اعمال بدن مجال بروز پیدا نمیکند دیری نمیگذرد که بشکل مرض رو مینماید . دربسیاری از موارد بالا رفتن فشار خون، پزشکان بسبب وعلت عضوی بر نخورده‌اند ولی در مواقعی که روحیه وحالت نفسانی بیمار خوب بوده، درجهٔ فشار خون اورانیز دیده‌اند که خود بخود پائین آمده است . ازینرو میتوان نتیجه گرفت که بسیاری از مبتلایان فشار خون بهتر است بجای مداوای علت عضوی قلب خود، گرفتاریهای روحی و هیجانهای‌عصبی‌و ناراحتیهای عقلی و نگرانیهای خاطر خویش را چاره کنند وآنوقت خواهنددید که فشار خونشان نیز طبعاً پائین میآید ولی حرف اینجاست که بهمان دلیل ارتباط روح وجسم ، وقتی شخص‌ازحیث بدن بیمارشد چون ضعیف میشود غلبهٔ او برروحیه‌اش نیز کار آسانی نیست .

دکتر « اروین موس » که یکی از پزشکان حاذق آمریکاست در یادداشتهای خود نوشته است که یکی‌ازبیماران او فشار خون شدیدی‌داشت و ریه‌اش نیز ضعیف بود و در ادرارش هم آثاری از مرض قند دیده میشد وهرچه علاجش میکردند مفید نمیافتاد ولی این بیمار روزی برای پزشك نامبرده درددل کرد که مدتی پیش درطی مشاجره‌ای بازنش‌اهانتی باو کرد که ناچار شد از وی دور شود . پزشك نامبرده بیدرنك وسایل‌آشتی کنان آن زن وشوهررا فراهم آورد ودرنتیجه مشاهده کرد که فشار خون بیمار کاملا پائین آمده‌وعوارض ضعف درریهٔ‌او رو ببهبودی نهاده وحتی‌درادرار او نیز مواد مشکوکی دیده نمیشود . یکسال بعد این بیمار کاملا یکمرد

سالم شده بود .

البته آشتی کردن شوهر بازن آنقدر اعجاز آمیز نیست که زن یا شوهر مریض بر اثر آن بیدرنك یکفرد سالم بشود ولی اگر تجربه نکرده‌اید اینددفعه‌دقت کنید که تأثیر یك ناراحتی مختصر روحی وعصبی درمزاج شما چقدر زیاد است که بمجرد دعوا کردن باخانم، اگر شب باشد اشتهای شام واگر روز باشد اشتهای ناهار را از انسان سلب میکند !

دکتر «استانلی هوپ» و جمعی از پزشکان همکار او در یکی از بیمارستانهای شهر «بوستن» برای پیدا کردن علل مختلف امراضی مانند التهاب مفاصل ورودهٔ بزرگ، درحالت بیماراانی که مبتلا باین امراض بودند مطالعه‌ودقت فراوان کردندتا باین نتیجه رسیدند که بیشتر این بیماران مبتلا بناراحتیهای مزمن عصبی بوده وعواطف واحساساتشان از دیرباز آرام و معتدل نبوده است وراز آنرا این علل عمده واساسی در بیمار دانسته‌اند و در نتیجهٔ پرسش واستفسارازین بیماران - پرسشها واستفسارهائی که بقاعدهٔ روانشناسی از بیمار میشود - معلوم شده است که ۹۶ در صد از بیماران التهاب رودهٔ بزرك همواره یکنوع رنجش و نفرت مکتومی در دل خود داشته اند . ۷۵ درصدشان گرفتار حسرت واندوه بوده‌اند و۶۸ در صدشان از احساس گناهی که یکوقت مرتکب شده و از سرزنش وجدان خود رنج میبرده‌اند وهمه بدون استثناء نسبت بروٌسا یامعلمین وباپدر ومادر واقوام‌و دوستان خود سرکش وتندخو وپرخاشجو بوده‌اند وآثار این‌سرکشی وتند خوئی و پرخاشجوئی درامعاء ایشان بروز کرده است!

تشنج اعصاب ومعتدل نبودن روحیه همیشه ناشی از ناملایمات نیست. ممکنست‌رسیدن‌یك مژدهٔ ناگهانی ورروی آورشدن یك خوشحالی غیرمنتظر اعتدال اعصاب وحالت روحی را بهم بزند وانسان ازیك خوشی‌فوق‌العاده نیز بیمار شود .

خانمی معاون یك اداره بود و چون‌کار و کوشش‌اودر پیشرفت امور بی‌اندازه‌مؤثر ومفید میافتاد ناگهان بی‌آنکه هیچ بخاطرش از پیش‌خطور کرده باشد حکم ریاست آن اداره‌را یکروز صبح درروی میز خود دید و ولی نزدیك بود از فرط خوشحالی قالب تهی کند وبعد ازسه‌ماه که درمقام ریاست آن اداره بسعی و عمل بیشتر وجدی‌تری ادامه داد مریض شد ودر

بستر افتاد . طبیب‌روانشناسی که اورا معالجه میکرد فهمید که بیماری آن خانم از فرط خوشحالی بوده وفرط خوشحالی سبب صرف انرژی‌فوق‌العاده در اوشده است و باو گفت که‌اگرمیخواهد شفا یابد بایدبهمان مقام معاونت اداره بازگردد وآن خانم بدستور پزشك روانشناس عمل کرد و عارضهٔ کسالت‌او که‌صرفاً جنبهٔ روحی وعصبی داشت وناشی از رئیس‌شدن‌ناگهانی بود فوراً برطرف شد !

سبب طبیعی اضطراب روح وتشویش خاطر در غریزهٔ حفظ جان و ادامهٔ سلامت است وریشه‌های‌این غریزه نیز بقدیمی‌ترین دورهٔ زندگی‌بشر بر میگردد . نجات از خطرات وپرهیز ازموجبات مرگ آنی و غیرطبیعی مشکل‌بزرگی بود که انسان‌قدیم را همواره گرفتارخود میساخت . درمقابل مخاطراتی که در آنروزگار جان افراد بشر را تهدید میکرد چاره جزاین دوراه نبود: یاپیکار وپایداری ویافرارو گریزپائی، واین دوکار ـ چه‌پیکار وچه فرار ـ هردو دشوار ومستلزم صرف قوای بسیار بود . بـراثـر این ضرورتهای زندگی دربدن آدمی دستگاهی تعبیه شد که بتوسط آن بتواند پیش‌آمدهای آنی واحتیاجات فوری‌رابیدرنك برطرف سازد ومیان‌عوارض خارجی واستعداد بقای بدن در مقابل آن تطابق وهم‌آهنگی برقراردارد. در نتیجه هر وقت انسان دوچار ترس یا خشم میشود بـدن تغییرات عمیقی پیدا میکند : عضلهٔ قلب فوراً ضربانش شدیدتر میگردد و خون از معده و روده‌ها بقلب ومغز وریه‌ها وعضلات رو مینماید وبدین نحو تمام قوای بدن آماده میشود تاپیکار بامخاطره ویافرار از آنرا بنحو اتم و اکمل انجام دهد وجان بسلامت بدر رود .

وسیله‌ایکه این تغییرات ذاتی ودرونی‌را درشخص تولید میکند غالباً وسیلهٔ شیمیائی یعنی مواد قوی ومؤثریست که غده‌ها واطراف اعصاب‌ترشح میکند . هرچیز که‌سلامت بدنرا تهدید کند یاآنرابغضب اندازد و یاگرفتار ترس وبیمش سازد، این وسیلهٔ شیمیائی حیاتی‌راکه دستگاه پیچیده‌ایست ، فوراً بکار انداخته و در نتیجهٔ بکار افتادن آن بدن برای دفاع از خـود آماده میشود .

مردثروتمندی که‌امروز دارائی‌خودرا دربورس ازدست‌میدهد گرفتار همان ترس‌ووحشتی‌میشود که آن‌مرد جنگلی قدیم درموقع برخورد بایکی از جانوران درنده درخود میدید .

مرد جنگلی برای پیکار باجانور درنده ویا برای فرار و گریختن از چنگال او، درهردو حال محتاج فوران خون بیشتری درر گها وعضلاتش بود تا بتواند با قوای تازهٔ بدن، جان خودرا ازمخاطره نجات دهد ولی مردی که گرفتار ورشکستگی بانکی میشود که تمام دارائیش را در آن سپرده، در مقابل ترس ووحشتی که ازین ورشکستگی باو دست میدهد، برعکس آنمرد جنگلی احتیاج بآن تغییرات بدنی ندارد زیرا آن تغییرات بدنی، بـدن را برای عملی که اینمرد ورشکسته نیازمند آن نیست آماده میسازدیعنی همان پیکار یا فرار، ولی چون وضع اینمرد چنین کاری را ایجاب نمیکند اثرات آن تغییر بدنی در داخل جسم او پخش میشود . یعنی مواد شیمیائی قوی و فراوانی درامعاء و احشاء او که بدان هرگز احتیاج ندارد ریخته میشود و نزاعی در باطن او برپا میکند ودرین حال اگر این اذیت مسموم را که تولید قلق واضطراب بیشتری درما میکند ماخود متوجه باشیم اثرش کمتر واگر متوجه نباشیم و نفهمیم که علت ناراحتیمان در کجاست بیشتر میشود و در اینجاست که روانشناسی عملی درمورد بیماری و ناراحتیهای روحی کمال فایده را برای شخصی دارد که کم وبیش از آن مطلع باشد .

اثر شدائد وناملایمات زندگی در اشخاص بقدر اختلافی که از حیث بنیه ومزاج ومحیط نشوونما و طرز تربیت باهم دارند فرق میکند . دکتر «سول» براثر تجربیات خود در آزمایشگاه روانشناسی عملی درشیکاگو چنین یادداشت کرده است :

«دو کودك، یکی طوری بار میآید که هروقت خشمناك میشود بتواند خشم خودرا بازدن وشکستن وداد وفریاد فرونشاند ولی دیگری ممکنست طوری بار آید که نتواند درموقع خشم بدینوسیله آنرا فرونشاند وناچار باشد که آنرا فروخورد و باصطلاح خودرا بخورد . این دوطفل وقتی بزرك میشوند وبچیزهائی برمیخورند که موجب خشم ایشان میگردد اولی همچون ایام کودکی دادوفریاد میکند و بازدن وبستن خشم خودرا فرومینشاند و دومی که بطرز تربیت اولیه ناچاراست همچنان خشم خودرا فروخورد وساکت بماند، مبتلا بصداع میشود .

کودکی که از دامان پدر ومادر طوری بارآید که ملاحظه‌اش کنند و بنرمی و ناز پرروری مراقبتش نمایند فردا در عرصهٔ پیکار اجتماع عضو

گریزانی خواهد شد که از همه چیز و همه کس بترسد و جرئت زندگی در جامعه را که برپایهٔ رقابت نهاده شده نداشته باشد · این یك نمونه از تأثیر مختلف شدائد و ناملایمات زندگی در اشخاص بحسب اختلاف روحیه وطرز تربیت اولیهٔ ایشانست .

مرد فعال و پرکاری که دائم درحرکت وفعالیت است همواره در دل خود آرزو واشتیاق راحت و آسایش وعشق وعاطفه دارد وچون این میل باطنش برحسب عدم اقتضای نوع کار و پیشه‌ای که دارد برآورده نمیشود بشکل پیدا شدن قرحه در معدهٔ او بروز میکند . برعکس این مرد ممکنست در شخص دیگری که بظاهر خیلی حساس و نازك طبع و کم حرکت وساکت جلوه میکند میل مفرط مکتومی بفعالیت کردن باشد و چون نوع کار و پیشه‌اش چنین اقتضا ندارد آن میل برآورده نشده بفشار خون مبدل گردد و او را باین مرض مبتلا سازد .

پزشك روانشناس وقتی میخواهد مرض شخص بیماری را تشخیص دهدو علاج کند همواره این علل روحی و عوامل نفسانی و عصبی وفکری را نیز در نظر میگیرد . پس آنچه امروز معالجه میشود تنها جسم نیست بلکه جسم وروح باهم است زیرا ریشهٔ یك مرض پنهانی در جسم نیست بلکه در روح هم پیدا میشود وحد فاصلی بین جسم وروح فرض کردن جزوهم وخیال چیز دیگری نیست .

آنفلوآنزای خطرناکی که بعداز جنك بزرك اول شیوع یافت بطور تصادف نبود بلکه یکی از علل عمدهٔ آنرا بعدها اطباء روانشناس ناملایمات روحی بعداز جنك وناشی از ضعف قوای نفسانی مردم رنجدیده دانستند ! ازینرو زکام خود بتنهائی ناشی ازسرماخوردگی نیست زیراسرماخوردگی بیشتر در اوقاتی است که شخص روحیهٔ خوبی نداشته باشد .

«دکترسول» نه نفر مریض‌را دراثناء چندین ماه پی در پی تجزیه و تحلیل روحی کرد وباین نتیجه رسید که اینها وقتی ناراحتی روحی داشته‌اند زکام شده‌اند و چون بکنه ناراحتی روحی خود پی برده بروحیهٔ خویش با شناختن راز انحراف وضعف آن غلبه کرده مشکل فکریشان رفع شده زکام ایشان نیز خود بخود برطرف گشته است .

در قرن نوزدهم باشناختن میکرب بعلل امراض پی بردند و وسائل

مصونیت از ا[...] را پیداکردند . امید است که درقرن بیستم نیز بکنه
رابطه میان ا[...]ب روحی ومرض پی برند ووسایلی بدست آورند که بشر
بتواند بروح [...] خود هردو غالب باشد .

۴۰ [...]مونه‌هائی از انحرافات روحی

نخست [...] خودرا درمان کنیم . سلامت بدن با بیماری روح امکان‌ناپذیر است . [...]ایشهای پزشکی وروانشناسی نشان داده‌است که بسیاری از بیماریهای [...] ناشی از انحرافات روح است . درین مقاله سه داستان واقعی حاکی [...]ئی‌را مطالعه میکنید :

دختر[...] دیوانهٔ سینما بود ـ پرفسور «سادلر» که یکی از روان‌شناسان امری[...] چنین مینویسد :

دختر [...]ـ هفت ساله‌ای را میشناختم که عشق غریبی بسینما رفتن داشت. روزی [...] که بسینما نرود وچه‌بسا که دریکشب دوبار بسینما میرفت ویاهرسه‌سآنس [...] فیلم‌را پشت‌سرهم مینشست وتماشا میکرد .

چندی نگـ[...]ـ که این عامل محرك ومستولی برمشاعر او یعنی سینما اعصابش‌را خسـ[...]ـد بطوریکه ناچار شد حالت خودرا بپزشکان روحی بگوید زیرا هر [...] شخص نتواند زندگی حقیقی وواقعی خودرا با آنچه‌در صحنه‌های سینـ[...] بیند وخوشش میآید تطبیق دهد این میل شدید بتمرکز دادن ذهن در مـ[...] هیجان انگیز و صحنه‌های حساس سینما و این تحریك مکرر قویترین [...]ساساتی که در سینهٔ آدمی میجوشد ازراه دیدن فیلمها و شرکت خیالی‌ور[...]ی درحوادث روی‌پرده، شك نیست که فشار شدیدی براعصاب وارد میآورد .

آن دختر [...]ست و هفت ساله در اثنای بحران علاقه و عشق مفرط خود بسینما ، بـ[...]انـی که نزدیك خانهٔ او زندگی میکرد و غالباً در راه میدید نیز عاشق [...] . ولی چون میدانست این جوان نامزد دارد عشق‌اورا در سینهٔ‌خودپنهان کر[...] ورازدل بکسی نگفت تا آنکه فشارسینما براعصاب او و فشار کتمان آن ع[...]ق، سرانجام ناچارش ساخت که دست‌بدامان روانشناسان زند وغم‌دل پیش لبیب‌روح آورد .

دختری حساس نازکدل زودرنج و کم‌ظرف وقتی گرفتار این احوال شود طبعاً خویشتن را گم میکند ولی پزشکان روحی پس از آزمایشهای دقیقی که از گذشته‌های روح آندختر بعمل آوردند واخلاق وصفات اورا کاملا تجزیه وتحلیل کردند وششماه تمام برای درمان او وقت ودقت وبصیرت خودرا بکار بردند باین نتیجه رسیدند که این دختر برای ابراز احساسات نهفتهٔ خود مجال طبیعی پیدا نمیکرده وهمواره ناچار بوده‌است عواطف خودرا درخود کتمان کند وضمناً میان تخیلات وایده‌آلهایش باحقیقت زندگی وواقع امر تفاوت بوده است بطوریکه همیشه برای فرار از واقعیت تلخ زندگی خودش بشیرینی پرده‌های سینما وحوادث وصحنه‌های فیلم پناه میبرده‌است.

روانشناسان باین دختر توصیه کردند که برای بیان عواطف وابراز احساسات خود، وسائل مشروع و مطلوبی که دردسترس دارد بکار برد. مانند رقص کردن و آواز خواندن در مجالس مهمانی خانوادگی و سعی در بیرون آمدن ازچهار دیوار محیط مصنوعی و خفقان آوری که با «درخود فرورفتن» برای خویشتن فراهم میآورده است. ضمناً باو سپردند که کمتر بسینما رود وزندگی را از دریچهٔ تخیل وچشم ایده‌آل کمتر نگاه کند و بیشتر همان زندگانی را که‌در آنست بپذیرد وروحیهٔ خودرا بامقتضیات آن تطبیق دهد وبخود اجازه ندهد که اززندگی واقعی بگریزد وبزندگی خیالی وشیرین وزیبای فیلمهای سینما پناه‌برد زیرا فیلم سینما دو ساعت یا چهار ساعت انسانرا از واقع آنچه درآنست دور میدارد وپس‌از این مدت کوتاه تماشاچی ناچار است دومرتبه از آن عالم بیرون آید وباعالم‌واقعی خود مواجه شود. پس خوبست اصلا اگر هم بسینما میرود برای فرار از واقع زندگی خودش نباشد بلکه برای یك تفریح ساده و تفنن هفتگی یا ماهانه اینکاررا انجام دهدوهر بارهم که‌بسینما میرود زیاد بتفاوت‌صحنه‌های فیلم یا بتفاوت زندگی قهرمان فیلم بازندگی خودش نیندیشد تا ازین راه باعصابش فشار نیاید و سینما رفتن که‌یکنوع تفریح ساده است مبدل بعذاب روحی نشود.

آن دختر با انجام ایندستورهای روانشناسان و توجه بحالت روحی و حقیقت احوال ضمیر وعقل باطن خویش بتدریج ازآن شوروالتهاب سینما رفتن افتاد. هفته‌ای یکبار بیشتر بسینما نرفت وعشق آن‌جوان‌را نیز مخصوص پس

از آنکه او بانامزدش ازدواج کرد از دل زدود و معاشرت‌های بیریای دوستانه وخانوادگی‌مشغول شد وخلاصه یاد گرفت که چگونه زندگی‌روحی خودرا باتوازن وتعادلی که‌مانع‌واخوردن احساسات وراکد ماندن‌عواطفش باشد تامین کند.

اصل مرض روحی آن دختر ناشی از این بود که برای تخفیف دادن حدت تمایلات روحی‌وقلبی خود و بیان عواطف‌خویش که‌اورا آرام واعتدال بخشد، مجال و فرصت مناسب بدست نمیآورد زیرا بیشتر در خود فرو رفته بود و ضمناً خیال میکرد با پناه بردن بعالم سینما درد دلش تسکین میابد ولی وقتی روانشناسان اینحالت خاص او را بخودش توجه دادند و فهماندند که روش او بیشتر ناراحتش میکند وچاره‌اش اینست که‌ازخود بدر آید وبامردم بیامیزد تامجال بیان وابراز عواطف و احساسات خود را از راه‌طبیعی پیدا کند، بتدریج ازآنحالت غیرطبیعی بیرون آمد ویك آدم‌طبیعی وراحت شد.

زنی که‌جنون‌جاه‌طلبی داشت ــ بازهم‌پرفسور«سادلر»روانشناس امریکائی مینویسد زن جوان شوهرداری که دارای استعدادهای کافی برای پیشرفت در اجتماع بود کوشش زیادی در راه ادامهٔ تحصیلات خود بخرج میداد وامیدش این بود که یکفرد برجسته در جامعه باشد. کسانش ازین جد وجهد خستگی‌آور او درآن سن وسال برای‌ادامهٔ تحصیلات عالی ناراحت شده بودند ولی او اعتنائی بایشان نداشت و باامیدواری فراوان وکوشش‌خارق العاده بدنبال هدف بزرك ودرخشان‌خود میشتافت ولی این زن باهمهٔ شوری که برای رسیدن بهدف بزرگ خود داشت درنیمه راه از پیشرفت باز ماند زیرا اولا وسایل و موجباتی که به‌پیشرفت اجتماعی او کمك کنددردسترسش نبود ودیگر اینکه چون خیلی‌پرشوروعاشق هدف‌خود بود باهیجان بیش ازاندازه کار میکرد و خود این‌هیجان وشور فوق‌العاده بادیررسیدن بهدف، رفته‌رفته اعصاب اوراخسته وفرسوده ساخت واورا از کار انداخت.

پرفسور «سادلر» میگوید: این زن پیش من اعتراف کرد که‌هرگاه دربارهٔ رقیبان خود میاندیشید درآتش حسد میسوخت و همواره از شنیدن خبر پیشرفت یاامتیاز وبرتری زنی همسن وسال خودگرفتار غم واندوه و

نگرانی وتشویش سخت میشد . این زن برای من شرح داد که‌از کودکی چقدر جاه‌طلب و بلندپرواز بوده‌است . من ازسخنان او فهمیدم که چقدر این تمنای‌شدید نابغه بودن و بارز شدن در اجتماع اورا گرفتار خودخوری‌ساخته وهمواره ناچار میشده است دهنه باحساسات تند وسرکش خود بزندو بدین گونه آرزوهای بر آورده نشده‌اش بایأس شدید درضمیر او متراکم‌میشده است وچون برای وصول بهدف بزرك و درخشان خود بخویشتن متکی و متشبث بوده، این‌یکنوع خود بینی و خود پسندی در او پدید میآورده که نمیتوانسته‌است باداشتن چنین صفت، دیگرانرا از خودپیش‌تر بیندویا نرسیدن بهدف وعقب ماندن خودرا باخونسردی و آرامش تلقی کند وازجا در برود. از همهٔ اینها گذشته این احوال نه‌تنهااورا ازپیشرفت بازداشت بلکه‌یکنوع حس انتقامجوئی نسبت بکسانی‌که او خیال میکرد مانع پیشرفتش شده‌اند نهاد اورا رنج میداد .

این زن بکارهای خیریه علاقهٔ فراوان ابراز میداشت و پیش خود گمان میکرد که درین راه نیز کمال جد و جهد را مبذول داشته و از خودگذشتگی وفداکاری کرده و کسی‌هم قدراین‌زحمات اورا ندانسته‌است !

این تصورات ناشی از خودبینی که بتدریج دراو پیدا میشد سرانجام نتوانست جلوی شکست روحی وعصبی اورا بگیردوپس آنکه مدتها بانظر پزشکان روانشناس بتداوی روحی پرداخت وحالت عصبی ومعنوی او بهبود یافت روزی بروانشناس معالج خود چنین گفت :

ـ آقای‌پزشك، امروز میفهمم که آرزهای دورودراز ومخصوصاً غیر عملی ومافوق طاقت خود داشتن‌کار خطائی‌است وهیچ فایده‌ندارد که‌انسان دامنهٔ طلب و تمنای خود را چنان وسعت دهدکه خود در آن غرق شود و نتواند یك قدم بسوی‌مقصود بردارد و ازین بدترآنستکه انسان یك تصور باطل یا احساس دردناکی ناشی از صفت مذمومی مانند حسد یا بدبینی و خودپسندی‌را در خود پرورش دهد و بگذارد دلش بیجهت‌بسوزدواحساسات غیرطبیعی ومزاحم دراو پدیدآید .

مردی که‌درص پول میزد! ـ پرفسور «سادلر» چنین‌نوشته‌است:

چندی پیش مردی چهل و پنجساله که ازسرمایه‌داران بزرك امریکاست نزد من آمد واز بیخوابی وسوء هضم خود شکایت کرد . این مرد در آغازکار

خود منشی یك تجارتخانه بود و کم کم درنتیجهٔ کوشش خود وجلب اعتماد صاحبان آن تجارتخانه باایشان شریك شد وچندی نگذشت که اندوختهٔ مختصر او که سرمایهٔ کوچکی بود ازراه نزول پول بسرمایهٔ بزرگی مبدل گشت و ولی هرچه منافع این مردبیشتر میشدحرص او در جمع مال افزونترمیگشت بطوریکه نزدیك بود در راه گرد آوردن پول براستی دیوانه شود . عجب اینکه در بحبوحهٔ این سرسام تجارتی که آنمرد را فرا گرفته بود زنانی هم درراهش پیدا شدند ولی «آقا» چنان گرفتار بورس و بازار بود که اصلا وجود خود را فراموش کرده بود . گرچه بعدها معلوم شد که ازغریزهٔ جنسی بطور کامل برخوردارست و نسبت باطفال نیز مهر و محبتی دردل دارد ولی این غریزه را باابراز محبت بکودکان خواهرخود وسایر بچه‌ها درخویشتن قانع میساخته است .

هربار که درمعامله‌ای سودسرشار میبرد باز حرص میزد که باشرکت در معاملات بزرگتر وبردن منافع بیشتر در صف میلیونرهای امریکادرآید.

البته باسرمایهٔ بزرگی که براثر توفیق درمعاملات بورس نصیب او شده بودراه میلیونر شدن او بااوضاع مساعدبازارهای امریکا که همیشه سرمایه‌های بزرگ را بزرگتر میسازد و کاملا باز بود ولی باهمهٔ این احوال این مرد پولدوست یك تأسف وغصه بزرك در دل داشت که مانع کارش بشمار میرفت و آن این بود که دلش میسوخت مادرش چرا چند صباحی بیشتر عمر نکرد تا این جاه وجلال ومال ومنال پسرش را ببیند وآرزوی کاخ ییلاقی داشتن و در عمارت بزرك شهری زندگی کردن را بگور نبرد و بچشم خویش ببیند که چند اتومبیل حاضر وآماده ربرپای اوست وخدم وحشم ازچپ و راست آمادهٔ خدمتگزاری درآستان اوهستند !

این مرد با آن تلاش طاقت فرسا برای میلیونر شدن واین غم وغصهٔ شدید از بابت عدم وجود مادرش درین دنیا، درست بهنگامی که میبایست از توانگری خود برای درك لذت زندگی واستراحت وتقویت معنوی وروحی خویش بهره‌ور شود ازیکطرف براثر تلاش فوق‌العادهٔ شبانروز واز طرف دیگر درنتیجهٔ تأسف خوردن از مرگ مادر مبتلا بامراض معده و بیخوابی وسردردشدوباوجود آنکه سروکارش باپزشکان و بیمارستانهاو آسایشگاهها افتاد سرانجام در معرض تهدیدبیماری مالیخولیا قرارگرفت و باوجود این

اصرار داشت که همچنان بکارهای تجارتی خود ادامه دهد ولی شرکایش اورا از تلاش باز داشتند و باستراحتش واداشتند .

تجزیه وتحلیل روحی وتداوی نفسی این مرد نشان داد چگونه محرك کسب قدرت و بدست آوردن نفوذ وتسلط بردیگران وناراحتیهای ناشی از خود خواهی روح، اعصاب اورا گرفتار طوفان ساخت وزندگی روحیش را بکلی تحت تاثیرخود گرفت بطوریکه سایر مشتهیات وتمنیات زندگی بجز میل بغذا تحت الشعاع محرك کسب قدرت او واقع شد وحتی غریزهٔ جنسی او درین گیرودار بتدریج ضعیف گشت و غرائز اجتماعیش نیز رو بضعف نهاد وتمام هم وغم او مصروف این شد که ازراه جلب منفعت و کسب مال ومنال برای خود جاه وجلال وقدرت ونفوذ بدست آورد .

البته این احوال در باطن او جدالی میان غریزهٔ نفع پرستی و سایر غرایزی که درهرانسان وجود دارد پدید آورد و براثراین جدال بود که روح واعصاب واو سرانجام ازکار افتاد .

باتجزیه وتحلیل احوال روحی این مرد این نتیجه نیز بدست میآید که وی میخواسته است درشرکتی که یکی ازسهامداران آن بشمارمیرفته صاحب نفوذ وقدرت اول باشد . پس از آنکه تمام این نکات باو گوشزد شد چون مرد روشنفکری بود کوشید که برین احوال غیرطبیعی خویش فائق آید و از نظر روحی زندگی معتدل وآرامی داشته باشد .

البته اینمرد اول نمیخواست باور کند که تمام ناراحتی‌های اوازقبیل بیخوابی وسردرد وسوء هضم، ناشی از عدم اعتدال وتوازن روحی است که در تلاش برای جمع مال گرفتار آن گشته است ولی پس از تصدیق اینمعنی برای پیروی ازروش ومنش معتدل وآرام ونظم وقاعدهٔ بهداشتی روح که باو تلقین وتحمیل کرده بودیم ، او گرفتار همان آلام وعذابی شد که معتادان به تریاك والکل هنگام ترك اعتیاد خود بدان گرفتار میشوند .

کمتر مریض روحی راسراغ داشتم که درراه بازیافتن تندرستی ازدست رفته واصلاح واستقرار غرایزواحساسات دینی واجتماعیش که درتلاش بدنبال مال جریحه‌دار ومریض شده بود اینهمه رنج برده و کوشیده وانواع مشکلات را تحمل کرده باشد .

درمان روحی این مرد مدت هیجده ماه تمام بطول انجامید تا آنکه

وهر کاررا همانگونه که بتدریج و بنابنوبت پیش میآید ماهم بتدریج و بنوبه رسیدگی کنیم تا بدینگونه هم از تحمل وفشار همهٔ کارها دریك آن درامان باشیم وهم باتقسیم کردن امور باوقات معین ومخصوص خود از فشار آنها کاسته فکر خود را یکجا صرف حل آن یك مشکل سازیم واز تشتت فکر برای حل مشکلات گوناگون جلوگیری کنیم. بدینگونه میتوانیم راه خودرا هرچند متضمن کارهای دشوار ومسئولیتهای سنگین هم که باشد آرام وآسوده با نظم وقاعدهٔ معین طی کنیم وهمانگونه که لحظات عـمر بتدریـج سپری میشوند ماهم کارهای خودرا بتدریج رسیدگی کنیم واز نگرانی و تشویش در بارهٔ آنها آسوده باشیم.

دستوردوم اینستکه توقع خودرا ازمردم کم کنیم . توقعی که ما ازاغلب اشخاص داریم ـ البته ازآشنایان ـ اینستکه خیلی نسبت بما توجه داشته باشند وازما تعریف کنند . بچهها آشکارا این توقع اغلب مارا دارند واز داشتن چنین توقع وانتظار هم چون بچه هستند خجل نمیشوند ... ولی در بزرگترها این توقع بیشتر اثر میگذارد .

آیا این توقع ماهمیشه برآورده میشود ؟ آیا مردم همه وهمیشه ازما تعریف کرده و نسبت بما توجه والتفات خواهندداشت؟ البته ممکنست بسیاری از آنچه را که توقع داریم استحقاق داشته باشیم ولی کجاست آن انـصاف و مروت که استحقاق مارا درست در ترازوی حقیقت بسنجند و آنچه سزاوار و شایسته ایم در کف دستمان بگذارند ؟

چون غالـباً اینطور نیست اشخاص متوقع همواره گرفتار خشم واندوه وعدم اعتدال وتوازن روح هستند. راه درمان این حال خیلی آسان است بدینمعنی که باید از میزان توقع وانتظار خود بکاهیم و متوجه باشیم که مردم زمانه آنقدر سردر گریبان خویش فرو برده اند که ما را نمیبینند تا بشایستگیها و بزرگواریهای ما توجه کنند ! وقتی متوجه این حقیقت ـ هرچند تلخ است ـ شدیم دیگر توقع نخواهیم داشت واز برآورده نشدن توقعات خود نگران و ناراحت وخشمناك و ناراضی نخواهیم بـود .

دستورسوم اینستکه دنیای خود مخصوصاً زندگانی خودرا نگذاریم کوچك و محدود شود. بسیاری از اشخاص هرچه عمرشان رو به پیری میرود دنیای زندگیشان هم محدودتر میشود ودرچهاردیواری تنگ احساسات وافق تاریك افکار عقب

افتادهٔ خود بسر میبرند. اشخاصی هستند که هرچه بیشتر عمر میکنند گمان میبرند باید کارشان کمتر ومسئولیتشان سبک‌تر گردد وبدین بهانه دنیای زندگانی خودرا روزبروز کوچکتر وافق افکارشانرا تنگتر میسازند ودست ازکار و فعالیت برمیدارند وازهراقدام وعمل نوین و بیسابقه رومیگردانندو بدینگونه درخویشتن فرو میروند وتنها خودرا میبینند، خودبین وتنگ نظر میشوند و این صفات، عدم تعادل روحی وعدم توازن عقلی درایشان پدیدمیآورد، احساسات وعواطفشان دستخوش انحراف میشود زیرا دائم بخویشتن میاندیشند .

این طرز زندگی صحیح نیست وبا مقتضیات زندگی بشر که اجتماعی بارآمده است سازگاری ندارد. بایددرهمه حال ودرهمه‌وقت مخصوصاً هرچه عمرانسان بیشتر میشود مواظب باشیم که زندگیمان محدود بخودمان نگرددو همیشه دنیا را در افق بازتر و در شعاع وسیعتری تماشا کنیم وازخویشتن بدرآئیم تا کمترین پیش آمد ما را دستخوش نگرانی واضطراب نسازد .

۴۲ـ قدرت روحی در مبارزه با مشکلات

البته مقصود از مشکلات، مصائب بزرگ زندگی از قبیل بیماریها و بدبختی های موروثی نیست بلکه مشکلاتی است که بر اثر کمی تجربه و آشنا نبودن با رموز زندگی اجتماعی برای گروهی ازاشخاص رخ میدهد .

قبلا این نکته را یاد آور میشویم که در زندگی انسان هیچ چیز نباید موجب ترس ووحشت باشد یعنی هیچ حادثه وهیچ مشکل ومصیبت در مقابل روح توانا و فکر روشن بشرآنقدر بزرگ ولاعلاج نیست که بتواند موجب ترس وبیم باشد .

مشکلات زندگی فقط در دل اشخاص جبون که خیلی زود زبون طبیعت میشوند تولید بیم وهراس میکنند وگرنه درمقابل روح مقتدر آدمی مشکلات زندگی مانند عدلهای پنبه است که گرچه بظاهر بزرگ مینماید ولی درباطن آنقدرها ثقیل و گران وزن نیست . بنابرین مشکلات زندگی آنقدر ها مهم و برجسته نیست که موجب پریشانی خاطر باشد .

در اینجا سخن از مشکلات بزرگ در میان نیست بلکه راه حل

دشواریهای کوچکی نشان داده میشود که با همهٔ کوچکی مستلزم تدبیر و نکته‌دانی است ولی باید دانست که همین مشکلات کوچك را اگر بیهانهٔ اینکه کوچك و ناچیز است ازمیان برنداریم البته روزی بزرك خواهدشد و آنوقت است که سر کلاف از دست ما دررفته است .

این حکایت کوچك را اززبان یك نویسندهٔ آمریکائی بشنوید :

یکی از دوستان من میگفت بهترین درسی که درزندگی آموختم روزی بود که مادرم دست مرا گرفت و بمطبخ برد و جلوی روی من یکعدد سیب زمینی درشت را درآب جوش انداخت. پس از لحظه‌ای آنرا از آب جوش در آورد و یکدفعه در کف دست من گذاشت ؛ دستم از سیب زمینی داغ میسوخت ومتحیر و اندیشناك نمیدانستم چکنم و پشت‌سرهم بسیب زمینی و بدستهایم فوت‌میکردم‌ومادرم بحال من میخندید و بالاخره گفت : « نمیدانی چکنی ؟ » در آن لحظه بی‌اختیار سیب‌زمینی داغ‌را بخود مادرم برگرداندم و اوهم درحالیکه ازین تدبیر ناگهانی من متعجب شده بود سیب زمینی‌را دوباره درآب جوش انداخت و گفت : «این درسی است که باید درتمام‌عمر بیاد داشته باشی تا اگرکسی سیب زمینی‌داغ بسوی تو انداخت فوراً آنرا بخودش برگردانی! »

آن دوست میگفت چند سال گذشت ومن هنوز حکمت این‌کار و این سخن‌را درك نکرده بودم . مادرم‌بعدها برای من توضیح‌داد که مقصود از آن سیب زمینی داغ، هرگونه مشکلی است که درزندگی رخ میدهد یا هرگونه پرسشی است که باید زود پاسخ گفت زیرا ما غالباً بطور ناگهان و بدون اطلاع قبلی با مشکلی روبرو میشویم و یا پرسشی از ما میشود که باید هرچه زودتر آن مشکل را حل کنیم و آن پرسش را پاسخ گوئیم و از عهدهٔ اینکار بر آمدن ، مثل شعر بالبدیهه گفتن خود هنریست که باید آموخت .

بمصداق دست‌بالای دست‌بسیاراست نه‌تنها ازحیث قوه وقدرت‌جسمی ومادی بلکه از نظرمعنوی نیزممکنست ما درزندگی خود باکسانی مواجه شویم که بقدر وافر هوش وفکرکامل داشته باشند ولی بنادانی و بی‌اطلاعی ظاهرنمایند. اگرنظری ازیشان خواسته‌شود پاسخ نگویندوآنراموکول بجواب شما کنند و یا آنکه هنگام صحبت دم بر نیاورند تا مگر از شما

سخنی بشنوند و بنکتهٔ تازه ای پی برند و ببینند که شما باصطلاح چندمرده حلاجید! وازآنجا که تامرد سخن نگفته عیب وهنرش نهفته‌است این اشخاص باهوش وزرنك نیز همواره درتماس بادیگران سعی میکنند که اول آنانرا بحرف آورند تا ببینند که طرف چه میداند و چه میفهمد و راه حل هر گونه مسئلهٔ مشکل از نظر او چگونه است یعنی در واقع بتدبیر آن مادر پیر آمریکائی، اینان نیزمیخواهند ببینند شما باآن سیب زمینی داغ که در کف دستتان گذاشته اند چه میکنید. اگرزیاد ازین دست بآندست کردید شاید سرد شود و آنان بتوانند آنرا با دست خود ازشما بگیرند ویا درآنحال که شما سیب زمینی داغ را این دست و آن دست میکنید وسیله‌ای برای برداشتن آن بی‌آنکه دستتان بسوزد پیش خود پیدا کنند. درهرحال بااین زرنگیها،زودتروبهتر ازشما تکلیف خودرادومقابل مشکلات‌وپیش آمدهای آنی تشخیص دهند.

روایت مشهوریست که میگویند ما دو گوش ویك زبان داریم که دو تا بشنویم و یکی بگوئیم. البته وقتی ما بسخن آئیم آنچه میدانیم‌بزبان میآوریم ولی‌اگر بیشتر گوش کنیم شاید و بلکه‌هم اغلب آنچه‌را که نمیدانیم خواهیم دانست.

یکی از جوانان آمریکا از وقتی که جنك تمام شده ولباس سربازی را از تن درآورده است مرتب هرروز یك توفیق بزرك درزندگی خود بدست میآورد. این جوان لاغر اندام وبظاهرآرام چه میکند؟

هرروزباجمعی که باو ایمان واعتماد دارند شرکتی ترتیب میدهدواز سهام این شرکتها کارخانه هائی برپا میکند و از عایدات آن کارخانه ها میلیونها ثروت بدست‌میآورد وبازآن‌ثروت سرشاررا بادست شرکاء بمعامله میاندازد وبدین‌نحو روزبروزبسرمایهٔ‌خود وشرکایش‌مبالغ‌هنگفت‌میافزاید. میدانید یکی از خصائص اخلاقی این جوان موفق وثروتمند چیست؟

اگر در مجلس یا محفلی یادراداره‌ای که زیرنظر اوست و یا آنکه او در آن اداره عضو است موضوعی پیش آید و یا مستقیماً نظری ازو خواسته شود، درهرحال‌او باکمال‌ادب وصمیمیت عین‌آن مطلب‌را بادیگری در میان‌میگذارد وباتعارفی ازقبیل اینکه «شما بهتر میدانید» ویا «تجربهٔ شما بیشتر است» ویا «نظر شما درین باره وارد است» دیگرانرا از یك

طرف بسوی خود جلب میکند وازسوی دیگر بتفکر واندیشه دربارهٔمسائل مورد بحث وامیدارد و سرانجام وقتی مجلس بپایان میرسد این جوان بهترین پیشنهادها، بهترین پاسخها وبهترین نظرهارا جمع کرده وبازهم‌از میان آنها آنراکه ازهمه صائب‌تر وروشن‌تر است انتخاب میکند ویا آنرا که‌با نقشه ومرام‌خودش وفق میدهد پیش میکشد وازرأی ونظرخود نیز بر آن چیزی میافزاید وبالاخره یك پاسخ نافع ویك پیشنهادکامل ویك طرح بی‌عیب و نقص را درمیان میگذاردکه اگر خوب دقت کنید میبینید خوراك بسیار لذیذ ومطبوع وسهل‌الهضمی‌است از همان سیب زمینی داغ که‌هنگام اظهار نظر وتبادل آراء دست بدست دور میز کمیسیون گشته تا باینصورت جامع ونافع در آمده است!

خود این جوان گفته است که این ندبیر نیك وروش پسندیده‌را ازیك افسر جزء ارتش آموخته است. آن افسر جزء همیشه درهیئت ستاد حاضر میشد وهمواره بسخنانی که اعضاءهیئت دربارهٔ نقشه‌های جنگی وتدابیرلازم برای جبهه‌ها میگفتند بدقت گوش میدادوچه‌بسا که سر بجیب تفکرفرومیبرد وچون نظری ازو خواسته میشد درنهایت ادب واحترام خود را تسلیم رأی افسر ارشد نشان میداد ولی درپایان جلسه که یکایك افسران نظر نهائی خود را ابراز میداشتند آن افسر جزء که تا آنلحظه مشغول جمع آوری آراء و افکار مختلف بود و آنها را کم و کیف میکرد بالاخره از میان آنها یك نظر صائب وصحیح بیرون میکشید وبافکر خود میسنجید و نظر کاملتری ترتیب میداد و طوری آنرا اظهار میداشت که مورد پسند همه واقع میشد چونکه اثری از فکر هریك از حضار درآن ملحوظ بودوبدین ترتیب نظر آن افسرجزءرا برنظرافسر ارشد ترجیح میدادند.

انتخاب وقت‌موافق برای هرکار یاهرسخن در هموار کردن‌راه‌توفیق همواره اثربسیار برجسته وعمیق‌دارد. بسیاری از اشخاص که گرفتاراوهام هستند همیشه برای مشکلاتی که پیش نیامده فکر خودرا ناراحت‌میکنند و حتی آنانکه میدانند فردا مشکلی در پیش دارند نباید اوقات امروز خود را تلخ کنند وانرژی خودرا بیهوده وبیجا تلف سازند. بفکر فردا بایدبود ولی نه‌طوریکه مزاحم‌کار امروز باشد!

چاره اندیشی بانگران‌ساختن‌خاطر خیلی فرق دارد. کسانیکه گرفتار

اوهام هستند وغالباً ترس و بیم بدل خود راه میدهند برای حل مشکلی که ده قدم‌راه لازم‌دارد بیشتراز صدقدم بیهوده برمیدارند و بیجهت خودراخسته وافسرده میسازند .

شخصی بمرد همسایه که‌اطاقش یك‌پنجره بااطاق‌او فاصله‌داشت‌مبلغی بدهکار بود وشب از فکر فردا که میبایست آن قرض‌را اداء کند خـوابش نمیبرد. زنش‌پرسید چرا نمیخوابی؟ شوهر جواب داد : فردا باید قـرضم را بهمسایه بدهم درصورتیکه هیچ پول ندارم واین فکر نمیگذارد بخوابم !

زن ازجا برخاست وپنجره‌را باز کرد ومرد همسایه‌را صدا زدو گفت: شوهر من فراموش نکرده است که باید فردا طلب شمارا بدهد ولی چون پول‌ندارد قبلا خواست بتوسط من‌بانهایت احترام ازشماخواهش کند که‌چند روز باو مهلت بدهید .

همسایه در مقابل این سخن مؤدب تسلیم شد و گفت مانعی‌ندارد. زن پنجره‌رابست‌وبشوهرش گفت:دیدی‌مشکل بزرگی که برای‌خودفرض‌میکردی، بایك خواهش کوچك‌ویك «مانعی ندارد» برطرف شد ؟ پس بیهوده خودرا ناراحت‌نکن وآسوده بخواب .

یکی از دوستانم چنین میگفت : من بزرگترین درس زندگانی خود را در جنك‌اخیر آموختم. درجنك اخیر، دریك زیر دریائی که مأمورآبهای نزدیك جزایر هندوچین بود کار میکردم . هشتاد وهشت نفر سرباز ، دستهٔ دریائی ما را تشکیل میدادند . یکروز ناگهان با یك زیردریائی دشمن مصادف شدیم . این زیر دریائی خیلی از زیردریائی ما بزرگتر و قویتر بود . یك هواپیمای ژاپنی درحالیکه ما درعمق شست‌پا ازسطح دریابودیم محل مارا تشخیص ووجود مارا بمرکز مربوطه اطلاع داد و بیدرنك آن زیردریائی قوی برای کوبیدن ماحرکت کرده بود .

ناچار شدیم بعمق ۱۵۰ پا از سطح دریا فرو رویم . چراغهای برق زیردریائی را خاموش کردیم وحتی بادبـزن ها و دستگاههای خنك کنندهٔ هوا را نیز از کار انداختیم تابرای مخفی بودن ، آخرین احتیاط وآخرین فداکاری‌را بخرج داده باشیم .

چند دقیقه نگذشت که دیدیم مینهای زیردریائی درچند قدمی مایکی پس‌از دیگرمنفجر میشود .

ما برای مصون بودن ازین مین‌ها هیچ اقدام دیگری نمیتوانستیم بکنیم زیرا درواقع در آن عمق دریا غافلگیر شده بودیم و هر لحظه درانتظار مرگ بسر میبردیم.

با آنکه حرارت داخل زیردریائی، نزدیك صددرجه رسیده بود زیرا همهٔ بادبزنها ودستگاههای خنك کنی را ازکار انداخته بودیم، دندانهای ما وبدن ما چنان میلرزید که گفتی در سرمای زیرصفر قرار داریم.

حملهٔ دشمن در چنان وضع وحشتناك پانزده ساعت تمام طول کشید و بنظر ما درست پانزده سال آمد! درطی این پانزده ساعت، صور واشکال گذشتهٔ زندگی ازهرقبیل که بود، ازبرابر نظرم میگذشت. بعضی از آنها زودگذر بود و بعضی دیگر مدتی درخیالم مکث میکرد. در میان آنها تصویر گناهانی که مرتکب شده بودم وتصویر اشیاء بیمعنی و کارهای سخیفی که مدتها بخاطر آن ناراحت و نگران بودم، از نظرم گذشت.

تمام این تصاویر ناچیز وسخیف زندگی گذشته‌ام درحالیکه در آن حال وحشتناك درون زیردریائی، هر آن بانتظار مرك بودیم، از ذهنم گذشت و حتی تصویر بزرگتری ازحوادث ناچیزتر زندگی‌ام‌را بخاطر آوردم و بیادم آمدم که چند روزی بسبب یك زخم کوچك، چقدر خود را ناراحت کردم!

همانقدر که این حوادث کوچك درموقع بروز خود بزرك ومهم جلوه میکرد، دراثناء حملهٔ دشمن بزیردریائی ما وهنگامیکه من ودوستانم هر لحظه مرك را در برابر خود مجسم میدیدیم آن حوادث کوچك و ناچیز زندگی که یکوقت برایم آنقدر بزرك ومهم بود بشکل حقیقی خود جلوه میکرد ومیدیدم بیهوده خودرا در زندگی ناراحت میکردم!

در آن گیر ودار مرگ، باخود عهد بستم که اگر از عمرم چیزی باقی مانده باشد و جان ازین مخمصه بدر برم و بار دیگر رنك خورشیدرا ببینم، دیگر باین قبیل حوادث کوچك وناچیز زندگی اعتنائی نکنم و پیش آمدهای غیر قابل اهمیت روزانه‌را که برای هر کس از امور عادیست زیاد مهم وبزرگ نگیرم.

پس از نومیدی بسیار خوشبختانه ازآن گیر ودار نجات پیدا کردم و عهدی‌را که باخود بسته بودم فراموش نکردم و برطبق آن رفتار کردم وفایدهٔ بسیار ازآن بردم. در واقع من در آن گیرودار ،خوف ودر آن‌ساعت مدهش

زندگی، ازین درس و تجربهٔ زندگی خیلی بیشتر از دروس دانشگاه و همهٔ مطالعات عمرم استفاده بردم.

حقیقت اینستکه ما در زندگی خود چه بسا که مشکلات ومصائب را با شجاعت و شهامت استقبال میکنیم ولی اجازه میدهیم که جزئیات و امور عادی و ناچیز زندگی، اعصاب ما را درهم شکنند وعیش ما را برهم بزنند.

«سموئیل پیپس» نقل میکند که یکبار شخصی را که محکوم باعدام بود بچشم خود دید که با قدمهای ثابت و محکم بسوی چوبهٔ دار میرود. وقتی احساس او را در آنموقع بخصوص ازو پرسیدند پاسخداد: «من از مرك نمیترسم بلکه باآغوش باز باستقبال آن میروم!»

اماهمین شخص همینکه طناب داررا بگردنش انداختند شروع بگریه وزاری والتماس نمودودرخواست کردبجلاد بگویند طناب را آهسته‌تر بکشد تازخمی که در گردن اوست، زیر فشار طناب، اورا رنج ندهد!

«امیرال بیرد» مکتشف معروف قطب جنوب روایت کرده است که دوستان ویاوانش که او را در کشف مناطق قطبی همراهی کردند در تحمل گرسنگی و سرما طاقت فراوان بخرج میدادند ولی برای اینکه یکی در جای دیگر نشسته، یا آنکه رفیقی از همکارانش چیزی باالحن خشن درخواست کرده ویاآنکه قطعه نان بزرگتری را برای خود برداشته، باهم مشاجره میکردند.

«بیرد» در این باره گفته است: «من از دست مشکلات طاقت‌فرسای کار خود نگران نبودم که مبادا موفق نشوم بلکه بیشتر ازین نگران بودم که مبادا همراهان و همکارانم برسر اختلاف روی جزئیات و همین امور عادی دست ازکار بکشند وپیشرفت مارا فلج کنند!»

شك نیست که شکست وعدم موفقیت در بسیاری از امور و نقشه‌ها و کارها که مستلزم تعاون و همکاری ومعاضدت است نتیجهٔ گله وشکایت و ناسازگاری‌ماست که‌غالباً ناشی‌ازامور کوچك‌وناچیزو پیش‌باافتاده‌ایست که شخص وقتی بیاد آن میافتد ازناچیز بودن و ابتذال آن بخنده درمیآید.

از یك قاضی دادگستری خواندم که نوشته بود درخلال چهل‌سال که بکار قضاوت مشغول بوده، درحدود هزار قضیه ومرافعهٔ مخصوص زناشوئی توسط اورسیدگی شده که بیشترآن بسبب اختلاف درجزئیات ومنازعه برسر

امور عادی وپیش‌پا افتاده پدید آمده است .

اگر این امور جزئی وپیش‌پا افتاده باحکمت وتدبیر وصبر وبردباری تلقی وتحمل شود، بخوبی وخوشی خواهد گذشت وموجب حوادث ومصائب بزرك نخواهدشد ولی غرور و خودخواهی وشتاب بسیاری ازاشخاص در زندگی موجب آن میشود که از کاهی کوهی ساخته‌شود وجرقهٔ کوچکی حریقی عظیم ازکار درآید .

« مستر روزولت » در این باره چنین نوشته است : « در ماههای نخستین زندگی زناشوئی ساعات متوالی بحال خشم میگذراندم وسبب آن، امور جزئی و ناچیزی بود . اما امروز اگر حوادثی ازین قبیل پیش آمد کند من میگویم : ابداً عصبانی نمیشوم و کمال حماقت است که اعصاب خود را ناراحت و فرسوده کنم، آنهم برسر این‌قبیل امور جزئی . تنهاکاریکه میکنم اینستکه باکمال آرامش سعی‌میکنم که براعصاب خود مسلط شوم . »

یکبار بازنم بشام دعوت داشتیم . پیشخدمت منزل میزبان تصادفاً در چیدن میز اشتباهی کرد که نه‌من متوجه شدم و نه‌هیچ یك ازمیهمانان . اگر هم متوجه میشدیم چیز مهمی نبود . اما خانم میزبان که متوجه شد ، چنان الم شنگه‌ای براه انداخت که همهٔ میهمانان‌را .ناراحت کرد وچنان پیشخدمت بیچاره را بدو ناسزا گفت که همهٔ میهمانان سر بزیر افکندند وموجب نفرت همهٔ ما شد .

من حاضر بودم‌باخوشی وسرور لقمه‌نانی بخورم ولی بادعواواوقات تلخی بهترین غذاهارا بمن ندهند .

یك بار دوستان خود را بناهار دعوت کردیم . در اثناء چیدن میز زنم‌متوجه‌شد که سه‌تا ازدستمالهای کنار دست‌میهمانان باسه‌تای‌دیگرجور نیست. نزدیك بود اوهم ازفرط خشم سروصدائی براه‌بیندازد ولی‌چون‌زمام اعصاب‌خودرا بدست داشت آهسته بآشپزخانه رفت‌وموضوع‌را بآرامی برای آشپز روشن کرد وخوشبختانه آنروز ناهار را بادوستان باکمال گرمی و لطف خوردیم‌وباخودداری از ایجاد دعوا ومشاجره برسر یك مطلب‌جزئی بما بسیارخوش گذشت‌وزنم اینطورحساب کرده بود که اگر میهمانان‌متوجه ناجوری‌دستمال پای‌سفره‌هم بشوند، بهتراست که اورا باهمال‌و کج‌سلیقگی متهم کنند ولی ببد اخلاقی مشهور نشود .

«دزرائیلی»سیاستمدار بزرگ انگلستان میگفت : «زندگی کوتاهتر ازآنستکه شخص خودرا برای امور جزئی و پیش‌پا افتاده ناراحت کند».
«آندره‌موروآ» نویسندهٔ نامی فرانسه گفته است : این عبارت «دزرائیلی» بمن کمك کرده است که از تنگناهای پرمصیبت زندگی بخوبی و خوشی بگذرم. ما غالباً بخود اجازه میدهیم کــه بــر سر جزئیترین امور خودرا ناراحت کرده اعصاب خویش‌را تحریك کنیم درصورتیکه این امور بزودی فراموش میشود . »

عمر انسان هر چه طولانی باشد کوتاه است و باوجود این ماساعات قیمتی‌عمرخودرا بتأسف وخشم بر سر امور جزئی و پیش‌پا افتادهٔزندگی‌تباه میکنیم. آیا بهتر آن‌نیست که‌اوقات کم و گرانبهای خودرااصرف کارهای‌نیکو وبجاگذاشتن آثار جاوید و یالااقل بافکار خوش و بخدمتگذاری در راه دیگران صرف کنیم ؟

دردامنهٔ کوه‌بلندی درامریکا بقایای‌درخت تنومند کهنسالی‌هنوزهم‌بنظر میرسد. دانشمندان‌علم نبات‌میگویند این‌درخت درحدودچهارصدسال‌زندگی کرده ودر طی این مدت درمعرض‌طوفانها وبادهای شدید قرار گرفت وخم بابرویش نیامد ودرمقابل همهٔ آنها مقاومت کرد . اما درسالهای اخیر، یك دسته ازحشرات که بجان درخت میافتند و آنرا میخورند، بجان این درخت کهن وتنومند نیز افتادند و راه خودرا بسوی قلب او ادامه دادند و دیری نکشید درخت کهنسالی که دربرابر شدیدترین طوفانها مقاومت کرده بود از پای درآمد زیرا همان حشراتیکه زیرپای یك کودك ازمیان میروندکار آندرخت عظیم کهنسال‌را عاقبت ساختند !

آیا ماهمه شبیه این درخت کهنسال نیستیم ؟ در بسیاری از مواقع در برابر شدیدترین طوفانها مقاومت میکنیم ولی اجازه‌میدهیم که حشرات غم، وغصه، قلب مارا درمعرض تاراج خود قراردهند !

برای‌آنکه پیش‌ازآنکه غم وغصه ونگرانی وقلق برشما چیره شوند، شما براوچیره‌شوید، هرگز اجازه ندهید که جزئیات ومسائل پیش‌پاافتاده‌و مبتذل زندگی خاطرشمارا مشوش‌سازد وشمارا ازاعتدال وخونسردی‌خارج کند.همیشه بیاد داشته‌باشید که زندگی کوتاهتر ازآنستکه شماخودرا برای امور جزئی دنیاناراحت کنید .

۴۳ - شادی مصنوعی و نشاط طبیعی

چندسال پیش ازمن پرسیدند بزرگترین درسی که درزندگی آموخته‌ام چیست. پاسخ دادم خوشبختی یا بدبختی شخص بسته بطرز فکر او و دربارهٔ اوضاع واحوال پیرامون اوست یعنی بسته باینستکه شرایط زندگی خود را چگونه تلقی کند: اگر افکارش روشن ودرخشان وشادی بخش وازروی خوشبینی باشد، روح او نیز مشحون ازشادی وسرور وخوشبینی خواهدشد. اما اگر افکارش تیره وغم انگیز باشد زندگی در نظرش تنك وخفه و ترس آور خواهد گشت زیرا خودفکر کردن دربارهٔ ترس یا بیماری یا شکست خوردن و یا عقب افتادن، بخودی خود شخص را گرفتار ترس و شکست و یأس و عقب افتادگی میکند!

هدفهای فکری و طرز فکر ما تأثیر بسزا در نیروی بدنی و جسمی ما دارد.

یکی از روانشناسان بزرگ آمریکائی تجربه‌ای دربارهٔ تأثیر تلقین فکری درحالت جسمی بعمل آورد بدینمعنی که سه نفر شخص سالم را انتخاب کرد و وزن هریك از آنانرا سنجید. آنگاه باخواب «هیپنوتیزم» آنانرا خواب کرد ودر آنحال، ازراه تلقین بایشان گفت که افرادی ضعیف وزبون هستند. سپس آنانرا بهوش آورد و دوباره وزنشانرا سنجید و دید در حدود شش تاده کیلو ازوزن هر کدامشان کم شده است واین درنتیجهٔ ضعف شدیدی بود که براثر تلقین درخود خیال کرده بودند!

وقتی یکی از اینان که مرد ورزشکاری بود احساساتشرا در اثناء خواب هیپنوتیزمی یعنی درخلال حالتیکه براثر تلقین فکری روانشناس گمان میبردند ضعیف شده‌اند پرسیدند، پاسخ گفت که درآنموقع احساس میکرد بازویش بقدر بازوی بچه، ضعیف ولاغر شده‌است!

آن روانشناس این اشخاص را از نو بخواب هیپنوتیزمی برد و این دفعه بایشان تلقین کرد که اشخاص بسیار نیرومندوقوی هستندودوباره بیدارشان کردوآنگاه‌وزنشان‌راسنجید ودید که وزن‌هریك‌ازآنان ازهنگام‌طبیعی در حدود هفت کیلو بیشتر شده است زیرا در نتیجهٔ تلقین فکری اینطور خیال کرده بودند که مردانی بی‌اندازه سالم و نیرومند هستند وهمین فکرعملا بر

وزن آنان افزوده بود.

این معنی دلیل آن نیست که هرگز بمشکلات نیندیشیم و بآن اهمیت ندهیم. مقصود اینستکه نگذاریم نگرانی واضطراب برما چیره شود وغم ویأس در روحمان رخنه یابد زیرا درینصورت ازعهدهٔ حل مشکلات زندگی خود برنخواهیم آمد.

ممکنست بپرسید چگونه انسان میتواند هم بمشکلات ومصائب زندگی خود بیندیشد و بآن اهمیت بدهد وهم اینکه نگران ومضطرب نشود؟

پاسخ اینستکه مثلا انسان وقتی میخواهد بشهری سفر کند که آنجارا ندیده، قبلا اطلاعاتی در آن باره کسب میکند یا اگرشب تاریك میخواهد از کوچه‌ای بگذرد، تحقیق میکند که در وسط راه چاله و چوله‌ای وجود نداشته باشد.

فکر و اندیشه و تحقیق درین باره مستلزم نگران شدن و مضطرب گشتن نیست زیرا اگر هنگام چاره اندیشی انسان نگران شود چارهٔ کاررا درست درنمییابد.

اندیشه دربارهٔ یك مشکل واهمیت دادن بآن باید بر اساس فهم و درك ماهیت واقعی آن باشد و پس از آنکه شخص مشکل خود را ازلحاظ اصل و ریشه وعلل و اسباب آن درست فهمید و شناخت وآنرا تجزیه وتحلیل کرد، راه حلش را هم درست تشخیص میدهد وبدنبال آن باقدمهای آرام و ثابت روان میگردد وباعزم جزم وارادهٔ استوار وروح آرامی آن مشکل را از پیش پای خود برمیدارد.

اما نگرانی واضطراب موجب دورزدن وچرخیدن بیهوده درپیرامون مشکل میشود وسبب میگردد که کورکورانه برای حل آن، مشکلات دیگری برمشکل خود بیفزائیم وگره را کورتر سازیم!

یکی از شاگردان من بنام «فرانك هندل» که مبتلا ببیماری روحی و عصبی بود واز آن نجات یافت طرز تداوی خودرا چنین شرح داد: من از همه چیز نگران بودم. ازلاغری، از بیماری واز شکست خوردن وموفق نشدن در زندگی. میترسیدم نامزدم را از دست بدهم ونتوانم پول مکفی درآورم و از عهدهٔ اینکه پدر خوبی باشم برنیایم. حتی فکر میکردم که فقط من برای بدبختی استعداد دارم واطرافیانم بمن اعتناء و اهمیتی نشان نمیدهند

ویا اینکه گاهی خیال میکردم بزخم معده یاسل مبتلا شده‌ام .

ازهمه کس دوری میکردم واز همه‌چیز واهمه داشتم وبکلی اعصاب‌و روحم‌را از دست داده بودم . سرانجام بدستور پزشك عصبی وروحی بییلاق رفتم ولی آنجا هم وضع بدینمنوال باقی‌بود . هنگام حرکت بییلاق پزشك روانشناس معالج من نامه‌ای بمن داد و گفت آنرا یکهفته پس ازاقامت در ییلاق بازکنم‌وبخوانم. پس‌از یکهفته که بکلی امیدم ببهبودی درییلاق نیز سلب شده بود بیاد نامه افتادم وآنرا گشودم ودیدم روانشناس معالج من چنین نوشته است :

« پسر عزیز ! تو اینك صدها میل راه ازما دورهستی ویك‌هفته است که در محیط آرام ونشاط‌انگیز وسلامت ییلاق میگذرانی ولی هنوزحالت تغییر نکرده و شاید بدتر هم شده و این خود بیشتر بر نومیدی تو افزوده است . میدانی برای چه ؟ برای اینکه با خود همان روح بدبینی و مأیوس خودرا بییلاق بردی و همان افکار سیاه را درافق روشن ییلاق در سر میپرورانی . اگربتوانی درییلاق هما نطورکه محیطت عوض شده روح وفکر خود را نیزعوض کنی حتماً حالت خوب خواهد شد و این دیگر بسته باراده‌ٔ تست . »

مطالعهٔ این نامه نخست مرا ناراحت‌کرد وخشمگین شدم ولـی شب درموقع خواب راجع بمفهوم آن بفکر پرداختم ودر پرتو آن حقیقت نفس خودرا یافتم‌ودریافتم که‌من ازهمه‌چیز ناراضی‌وبیزار بوده‌ام ودلم میخواسته است که مناظر پیرامون خود وطالع اشخاص را بکلی عوض وغیراز آنچه هست کنم در صورتیکه عقل و روح یعنی طرز فکر خود را میبایستی عوض میکردم یعنی این عینك سیاه راکه باآن همه چیزرا سیاه میدیدم میبایست از روی چشم باطن برمیداشتم !

صبـح فردای آنروز چمدانمرا بستم وبشهر برگشتم وبادلی امیدوار بکار سابق خود ادامه‌دادم. چهارماه‌بعدبانامزدم که‌میترسیدم ازدستش‌بدهم ونتوانم مخارج زندگیمان‌را درآورم وپدر خوبی نباشم ، ازدواج کردم و امروز دارای چهار فرزند هستم وزندگی آرام و خوشی‌را در جوار زن و فرزندم میگذرانم .

هنوز گاهی لحظاتی برمن میگذرد که نگرانی و اضطراب و قلق

راهی بسوی روحم پیدامیکنند ولی بیدرنك دور بین فکروا ندیشه‌امرا بطرف دیگری میگیرم ویااصلا درآنرا میبندم واز نو برافکار خود چیره‌میشوم و آنرا درخدمت خویش میگیرم و نمیگذارم برضد من شروع بوسوسه‌وایجاد نگرانی واضطراب کنند. سیصد سال پیش «میلتون» شاعر کور انگلیسی به باین حقیقت پی برد و گفت که فکر وعقل آدمی میتواند بهشتی را که در آن زندگی میکنیم بدوزخی مبدل سازد و همچنین میتواند دوزخی را که در آن‌هستیم ببهشتی بدل گرداند. شاید زندگی « ناپلئون » و « هلن کلر» مصداق این معنی باشد : ناپلئون بافتخار وقدرت و ثروت وشهرت رسید و باوجود این در جزیرهٔ « سنت هلن » گفت : « در تمام زندگیم هفت روز خوش نداشته‌ام ». اما «هلن کلر » آنزن آمریکائی کور و کر ولال که اینك‌دراواخر زندگیست گفته‌است زندگی‌را بغایت زیبا یافته‌ام !

«اپیکتتوس» حکیم میگوید: «افکار خطا واندیشه‌های بد وسیاه‌را بیشتر ورودتر ازورم وچرك باید ازخود دورساخت» . اما چگونه میتوانیم دراین‌کار توفیق حاصل کنیم ؟

«ویلیام جیمس» بداد ما میرسد. او کسی است که میگوید فکرحالتی موجب حرکت مربوط بآن حالت نمیشود بلکه حرکت مخصوص بیك‌حالت موجب بروز ووجود خودآن حالت درشخص میگردد مثلاا گر تصمیم بگیریم فکر خودرا عوض بکنیم وبجای‌غمیگین بودن‌شادمان باشیم‌کافی نیست‌بلکه عملا باید بجای حالت غم ، حالت شادی نشان دهیم یعنی‌بجای زانوی‌غم در در بغل گرفتن بجست وخیز ونشاط وشادی‌بپردازیم وخود این‌حرکت‌وادای شادی‌را درآوردن، درانسان غم را زائل‌وشادی‌را واقعاً ایجاد میکندوفکر سیاه ونومیدرا خود بخود ازسر میزداید . بنابرین راه بدست‌داشتن دائمی شادی ونشاط وسلامت نفس آنست که اگر بطور طبیعی‌هم شاد نیستیم‌ادای شادی‌را درآوریم وچنان حرف بزنیم وکار کنیم که گوئی سرشار ازشعف و سرور هستیم. دیری نخواهد گذشت که شعف وسروروواقعی بما دست خواهد داد وبانشاط وشاد بودن،حالت طبیعی ما خواهد شد . تجربه کنید : همینکه افکار بدبسرتان راه میبابد بی اختیار بخندید، نفس عمیق بکشید و شروع بآوازخواندن کنید. اگر نشد سوت‌بزنید واگر سوت‌هم‌نشد، سرود بخوانید و صدای خود را سر بدهید و آنوقت خواهید دید که هرگاه بدینگونه

تظاهر بشادی و نشاط کنید محال است غم ورنج وغصه بر شما چیره شود زیرا شادی و نشاط بقدری قوی است که ادای آن هم غم و غصه را فرار میدهد !

۴۴ - چرا گاهی شاد و گاه غمناکیم؟

چنانکه شماهم‌میدانید روانشناسان ازچندسال پیش‌دریافتند که حالت اشخاص درمقابل امرواحدی درروزهای مختلف فرق میکند .

مثلا یکروز آقای رئیس درحالتی است که اگر از منشی او اشتباهی سر بزند عصبانی‌وخشمناك نمیشود ولی در روزهای دیگرهمین آقای‌رئیس در نتیجهٔ کوچکترین اشتباه منشی بیچاره طوفان میکند و هنگامه ای برپا میسازد .

بیشتر مادران میدانند که کودکشان در بعضی از روزها سرخوش و خنداست ودر بعضی ازروزهای دیگر بیهیچ علت آشکاری دائم گریه میکند وسراطرافیان خودرا میبرد .

یکروز لجباز وشیطانست و روز دیگر مطیع وآرام. مردانیکه زن دارند میدانند که یکوقت خانم مثل فرشته‌ایست که از آسمان افتاده و وقت دیگر همچون عفریتی است که از جهنم آمده باشد !

خانمهای شوهردارنیز میدانند که آقا یکروز بادم خود گردومیشکند ویکروز دیگر مثل زهرمار است !

انتقال حالت اشخاص ازغم بشادی و از شادی بغم چیزیست که همه تجربه کرده‌اند .

شما میدانید که اگر یکروز وضعی برخلاف میل و انتظار شما پیش آید نگران وغمزده‌میشوید وبرعکس اگرخبرخوشی بشما بدهند بی‌اختیار در خود احساس شادی میکنید .

ازینرو همه گمان میکنند که حالت غم و شادی در انسان بسته بوضع خارجی‌وپیش‌آمدهاست درصورتیکه اینطور نیست ورواننشناسی علت‌دیگری را نشان میدهد .

دکتر «زیگفرید‌هرسی» استاددانشگاه «پنسیلوانی» در آمریکا بیشتر

از هفده‌سال، جزر ومد مشاعر واحساسات آدمی‌را مورد تجزیه قرار داد و باین نتیجه رسید که جزر ومد حالت نفسانی بشر بطور متوالی و با انتظام تمام شبیه‌بجزر ومد دریا صورت میگیرد ووضع خارجی پیش‌آمدها فقط‌این نوبتهای غم وشادی‌را مختصری جلو وعقب میاندازد .

مثلا اگر حالت شعور و احساسات وعواطف شما درحالت «مد» یعنی در ارتفاع وصعود باشد یك‌خبر بد آنقدرها شمارا غمگین نمیسازد وهمچنین اگر حالت‌احساسات وعواطف‌شمادر حالت جزر، یعنی درپستی و نزول باشد یك خبر خوش آنقدرها درشما تولید شادی نمیکند .

دکتر «هرسی» مدت یکسال دراحوال‌کارگران‌کارخانهای ترمیم‌راه آهن دقت ومراقبت کرد ودرین مدت یکسال روزی چهار بار احوال۲۵ نفر ازکارگرانرا مورد تجزیه قرارداد وصورتی ازحرفها وسخنان‌روزانهٔ‌ایشان وطرزکارشانرا در روزهای مختلف هفته واحوال صحی ونفسانی آنان تهیه کرد و بعداز مراجعه‌باینصورت احوال‌کارگرانرا بطور کلی‌شبیه بهم‌یافت . مثلا در یك هفته حالت عمومـی بیشتر کارگران بدتر از سایر هفته‌ها نشان داده میشد و هفته های بعد حالت روحیشان بطور کلی بهتر از آن یـك هفته بود .

مردی دریك حادثهٔ اتومبیل یك دستش قطع شد ولی آنروز که این حادثه برایش اتفاق افتاد نوبهٔ ارتفاع وصعود حالت روحی او بود یعنی در در ایامی بود که شادی براوغلبه‌داشت.ازینرو روزهای اولی که‌دربیمارستان گذراند روحیهٔ خوبی داشت ومیگفت : « خوب نیست که‌مرد لایقی بیکار و ناتوان‌بماند، شاید بعدازین حادثه‌کارم بهتر شود .»

اتفاقاً همانطور شد وچون از بیمارستان بیرون آمد درمحلی کـه‌کار میکرد کار بهتری باو دادند ومزدش‌را نیز بیشتر کردند ولی این درموقعی بود که حالت‌روحیش رو بنزول نهاده و نوبهٔ غلبهٔ غم‌براو فرامیرسید. ازینرو بجای‌آنکه از بالارفتن مقام وافزایش حقوقش خرسند باشد یکدفعه آنقدر غمزده و نومید شد کـه از ملاقات نامـزدش خود داری کرد و او را از خود رنجاند !

یك‌کارگرمکانیسین‌پیرخیـال میکرد که هیچوقت دستخوش تغییرحالت روحی ونفسانی قرار نمگیرد و دائم ادعا میکرد کـه همیشه خوشحالست

ولی صورتی که دکتر « هرسی » از احوال روزانهٔ او تهیه کرد، بخوبی نشانداد که در هر پنج هفته یک‌هفته بیشتر ازهمیشه موردانتقاد وخرده گیری رؤسای خود قرار میگیرد وخودش نیز در آن یکهفته کمتر با همکارانش شوخی میکند و حتی‌المقدور سعی دارد که با اشخاص کمتر حرف بزند .

کارگران خود متوجه‌تغییرحالت روحی خویش نبودند واگرهم‌دراوج شدت آن‌متوجه میشدند گمان‌میبردند ازعلل خارجی ومثلاناشی از بدخوابی دیشب ویا ازاختلاف تازه‌ایست که‌باز نشان پیدا کرده‌اند ویا آنکه در نتیجهٔ بد بودن‌هواست .

دکتر «هرسی» برای آنکه علل تغییراحوال نفسانی‌را بهتردرک کند و بتواند باین‌نتیجه برسد که اشخاص بتوانند زمام آن تغییررا بنفع‌خود در دست‌بگیرند بخویشتن‌پرداخت وحالت روحی خودرا در نوبه‌های غم وشادی بدقت موردنظر قرارداد.چیزی نگذشت که دید درنوبتهای انکساروشکسته دلی دقتش بیشتر وسرعت انفعالش زیادتراست وکمتر میل دارد با اشخاص صحبت کند.ازینروبرنامهٔ کارخودراطوری‌قرارداد که درین‌مواقع‌مشغول بحث ومطالعه باشد وازکارهائی که مستلزم فعالیت واعتماد بنفس است خودداری کند . اما نوبتهای خوشحالی وشادی را بکارهای اجتماعی و سخنرانیها و مشاوره‌های طبی تخصیص داد .

دکتر «هرسی» پس‌ازگرفتن این نتیجهٔ عملی از تجربهٔ خود بمعاینهٔ حالت بدنی‌خود پرداخت‌تاازلحاظ دستگاه بدن بفهمد که تغییر احوال‌روحی چگونه است وبکمک دکتر «میشل‌بنت» متخصص غده‌های بدن در بیمارستان فیلادلفی ترشح غدد بدن خویش‌راآزمایش کرد واینکاررا مدت یکسال‌هر هفته یکبارادامه‌داد. نتیجهٔ کلی آن‌بود که بروز غم‌وشادی بستگی کامل بترشح غدد دارد واین‌ترشحات‌برای تولید فعالیت‌ونشاط واستهلاک آنست‌ولی‌تولید نشاط واستهلاک آن همیشه باهم مساوی نیست .

نخست تولید نشاط درما روبفزونی میگذارد ودرین حال است که در خود احساس شادی وسرور میکنیم واین احساس است که ما را باستهلاک قوای نشاط‌آمیز خود بیش‌ازآنچه تولید میشود وادار میکند وبدین منوال بکاررفتن نشاط بیش‌ازحد، عکس‌العملی پیدا میکند که شروع غم وانکسار است‌واین‌در موقعی است که‌پس‌از شادی زیاد احساس خستگی وتعب‌میکنیم

وحالت روحی‌ما نزول پیدا میکند .

درین حالت است که باردیگر قوای‌نشاط آور که تمام شده از نو رو بتولید وذخیره میگذارد ودرست درهمانحال که غم و اندوه بکمال رسیده است باز نوبت شادی فرا میرسد .

زنان ازین حیث درنتیجهٔ حالت ماهانه با مردان فرق دارند زیرا آن حالت ایشان درروحیه واخلاقشان تأثیر میکند ونظم نوبتهای غم وشادی را چندروزی بهم زده وجلو وعقب میاندازد .

یکوقت هم ممکنست‌حالات ماهانهٔ زنان مصادف با نزول‌حالت‌روحی بوده وهنگام نوبت‌غم باشد. درین‌وقت است که‌اضطراب عجیب وتندخوئی‌و کسالت زن شدیدتر میشود ودکتر «هرسی» و دکتر «بنت» هردو معتقدند که بیشتر حوادث طلاق درینگونه مواقع رخ داده است .

اینك که دریافتید علت غم‌وشادی دروجود خود شماست‌واحوال‌روحی شماست که جزر ومد دارد : جزرآن‌غم است ومد آن شادی واین جزرومد برطبق نظام‌خاصی هرچندیکبار تکرارمیشود ازین پس‌خواهید توانست که اثر پیش‌آمدهای بدرا درروحیهٔ خود کم کنیدوهر گونه صدمهٔ موقت‌را که بر روحتان وارد میشود ناچیز بگیرید وترس وبیم‌آینده‌را از خود دورسازیدو هروقت بیهوده در خود احساس غم‌وانکسار میکنید بفکر امراض بد نیفتید و بدانید که این حال دوام آور نیست و چندی بعد نوبت شادی فرا خواهد رسید . از شادی هم ، چنان در پوست نگنجید کـه عنان اختیار را از دست بدهید .

با اندکی دقت در احـوال خویش خواهید دریافت که نوبتهای غم یاشادی روح شما در چه مواقعی است وچون زمان این نوبتها و دورهٔ این صعود ونزول حالت روحی خودرا بدست آوردید سعی کنید در مواقعی کـه نوبت غم فرارسیده بکارهای‌اجتماعی ومشاوره‌های فنی بپردازید‌و بمطالعه وتحقیق که مستلزم‌سکوت ودر خودفرو رفتن است مشغول شوید وبرعکس هنگامیکه نوبت شادی روح شماست بامردم بیامیزید و بکارهای اجتماعی خود برسید و باقداماتیکه جرئت و شهامت میخواهد دست بزنید .

برای بدست آورن نوبتهای غم و شادی در روحیهٔ خود کافیست که دو علامت مختلف در نظر بگیرید : یکی برای غم ودیگری برای شادی .

بعد از دوماه روزهائی که علامت غم دارد و روز هائی را که بعلامت شادی مشخص شده کاملا خواهید شناخت و طول مدت این جزر ومد را نیز بدست خواهید آورد وچه بسا که ایام شادی را بخلاف انتظار وخیال خود بیش از دوران غم خواهید یافت .

درموقع انکسار و نزول حالت روحی احتمال خطا واشتباه در شما زیاد است، سعی کنید درین نوبت کارهای سهل وسادهٔ خودرا انجام دهید و کارهای مشکل‌را بموقع نوبت شادی محول کنید ومتوجه باشید که درموقع انکسار ونزول حالت روحی که نوبهٔ غم است کمترین مشکل یاحادثه بنظر شما بی‌اندازه بزرك وطاقت فرسا جلوه گر میشود .

کدورتهای مختصر مثل گزش پشه است که اگر آنرا بخارانید سوزش و دردش بیشتر میشود و اگر اهمیت ندهید و بحال خود گذارید بی اثر میماند .

٤٥ ـ راه جلوگیری از مرك تدریجی !

شاید عنوان « راه جلوگیری از مرك تدریجی » مختصری مبهم ویا موجب شگفتی خوانندگان باشد ولی اگر درین توضیح مختصر دقیق‌شوید یقین میکنید کـه خود ندانسته موجبات مرك تدریجی را بـرای خویش فراهم میآورید :

آیاشما یقین‌دارید که بزندگی خودعلاقمندهستیدودرحفظ جان خویش همواره میکوشید ؟ بیاد بیاورید روزی راکه میخواستید از وسط خیابان عبور کنید وناگهان اتومبیلی در رسید و چیزی نمانده بود که شما را زیر بگیرد . بحمدالله خواست خداوند شمارا نجات داد ولی در آنلحظه که از فرط ترس عرق‌سرد برشما نشسته‌وزانو ودست شما ازاثراضطراب میلرزید و فکر میکردید که یك لحظه پیش بادست اجل چه شوخی موحشی داشتید هیچ بفکر زن وفرزند یامادر وخواهر وکسان خرد که همگی امیدوار بشما هستند نیز بودید ؟

آیا میتوانید ادعا کنید که هیچگونه نسبت بصحت وسلامت روح خود غفلت روا نداشته هیچگونه اهمال و سهل‌انگاری نسبت بمزاج خود نکرده‌اید ؟ آیا

همیشه صبح زود از خواب برخاسته ورزش کرده‌اید؟ غذارا در سر موعد منظم خورده و در هر بیست و چهار ساعت بطور مرتب هشت ساعت خوابیده‌اید؟ یقین دارم که اگر تصمیم شما این بوده است دوستان شما نگذاشته‌اند وحتماً شبهائی‌را تا صبح درمجالس بزم ودر پای میز قمار ویا برای رقص بیخواب مانده‌اید. بمعدهٔ خود رحم نکرده گاهی آنرا انباشته وزمانی خالیش گذاشته‌اید. ازهمه بدتر برای ارضای‌هوس خود ویابمنظور همرنگی باجماعت جامی چند الکل رنگین را سر کشیده مست و لایعقل تن خسته‌را بهرطرف کشیده‌اید وباز مدعی هستید که خوش گذرانیده وصحت و سلامت شما چنان تأمین‌است که ازین‌کارها باك ندارید غافل ازآنکه‌بدست خویش موجبات مرگ تدریجی‌را برای خود فراهم آورده‌اید.

یکروز خانمی‌را دیدم که باحالت عصبی سیگاری‌آتش زد ودرگوشهٔ لب گذاشت وبعد باخشم تمام آنرااز گوشهٔ لب برداشت وبگوشه‌ای‌انداخت وبا ینهم اکتفا نکرد بلکه قوطی سیگار خودرا برداشت واز پنجره بطرفی پرتاب کرد. گفتم این‌چکارست؟ گفت‌احساس میکنم که‌خودم‌را بتدریج دارم از بین میبرم وباقی عمر را دردود سیگار حرام میکنم. بعد انگشتان‌دستش را نشان داد و گفت ببینید انگشتان من از گرفتن سیگار چقدر بد رنگ شده، من روزی سه جعبه سیگار میکشم.آیااین خودکشی تدریجی نیست؟

روزانه سه یا بیشتر از سه جعبه سیگار دود کردن وبلعیدن و تحویل حلق وریه که‌حساس‌ترین اعضاء و جوارح بدن هستند دادن، نه تنها یکنوع خودکشی تدریجی است بلکه تا هنوز انتحارکامل نشده بوی دهانرا نا‌ـ مطبوع و دندانهارا سیاه میکند وبخصوص این چقدر برای خانمها زننده و زیان آور است.

مانندآنخانم بسیاری ازاشخاص خود متوجه‌هستند که آهسته‌و بتدریج خودکشی میکنند ولی‌برای نجات جان خود اقدامی‌نمیکنند وشگفت‌است که اگر ازیشان بپرسید چرا دست ازچیزی یا کاریکه برایشان زیانبخش است بر نمیدارند بعذری بدتر ازگناه میگویند: ما بحال خود رحم میکنیم ولی ترك عادت‌را چکنیم که موجب مرض است!

کاش این ضرب‌المثل ترك عادت موجب‌مرض است اصلا بوجود نمیآمد تا بهانهٔ یکمشت مردم بیقیدوبی‌اراده‌وسهل‌انگار نمیشد. اینحرف‌دلیل‌ضعف

اراده است وبشکل اوهام و خرافات برفکر و روحیهٔ یکمشت مردم ضعیف بسختی غلبه کرده وآنانراچنان اسیر خود ساخته که فکرمیکنند دیگررهائی از آن بند امکان پذیر نیست در صورتیکه خود از دل و جان نمیخواهند که خویشتن‌را نجات‌بخشند واگرواقعاً بخواهند البته میتوانند .

دوستی دارم که پدر دو دختر ویك پسر است واز خصوصیات‌اخلاقیش اینستکه بطب و اطباء هرگز ایمان و عقیده ندارد . این تعصب شدید او بالاخره بقیمت جان دو فرزندش تمام میشود زیرا هرچه آندو طفل معصوم روز بروز براثر نقاهت باقیمانده از حصبه ضعیفتر میشوند این پدر نادان بفکر علاج و استفاده ازیك پزشك حاذق نیست .

اینگونه اشخاص بانتظار تصادف مینشینند تامگر دستی ازغیب برون آید وچارهٔ کار ایشان کند . اتکاء بقضا وقدر و «هرچه پیش آید خوش آید» ایمان وتدین نیست بلکه یکنوع اهمال‌وتعصب جاهلانه ویکی‌ازطرق‌مستقیم خودکشی تدریجی است که سرانجام شخص را بمهلکه های چاره ناپذیری سرنگون‌میکند والبته پشیمانی‌هم سودی‌ندارد .

بهرحال بسیار هستند کسانی که باانواع واقسام انحراف‌ازجادهٔ‌صواب وسلامت بتدریج بادست خود جان خویش‌را میگیرند واینگونه اشخاص‌تنها مردم‌نادان وجاهل نیستند بلکه درمیان‌مردم‌روشنفکر نیز کسانی پیدامیشوند که خودکشی‌تدریجی میکنند زیراتعجب خواهید کرد اگر بگویم که بطور کلی‌در بسیاری ازاشخاص‌حالتی‌است که باصطلاح روانشناسی جدید : «حالت جستجوی مرگ» نام دارد .

روانشناسان در تشریح این حالت‌میگویند آرزوها ورغبتهاوتمایلات برآورده نشده‌ای در ضمیر باطن بسیاری ازاشخاص نهفته وانباشته‌است که ایشانرا ندانسته وبیخبر بدرهم شکستن وجود خویش وامیدارد .

این کار که‌مرگ‌تدریجی‌است‌نتیجهٔ بروز همان درخواستهای مکنونی است که از کودکی در دل آدمی پیدا میشود و انسان بتمام آنها نمیتواند برسد . مثلا شخصی آرزوئی داشته که بنومیدی‌پیوسته یا انتقامی میخواسته است بگیرد که نتوانسته است ولی در کمون نفس او این خـواهشها باقی مانده و همـواره باعث رنجش خاطر و کـدورت ذهن و خشم بیجهت او بوده بحدی که برای فرار از آنها بمشروب و مخدرات یا اذیت وآزار

خـود و بمهلکه انداختن جان خویش که بآن مرگ تدریجی میگوئیم گرائیده است .

یکی ازاطباء روانشناس آمریکا بیماری داشت که معالجه‌اش میکرد ولی میدید که او هرروز صبح که باریش تراشیده بمطبش میآید چانهٔ خود خودرا باتیغ ژیلت زخم کرده‌است . چون اینکار هرروز تکرار میشد طبیب روانشناس فهمید که این براثر سهو نیست بلکه عمدی وعارضه‌ای ازانحرافهای نفسانی مریض است وبرای کشف علت حقیقی آن بگذشتهٔ زندگانی آنجوان پرداخت وآرزها وآمال وصدمات روحی اورا تحلیل و تفسیر کرد و فهمید که مریضش هروقت بآینه مینگرد بیاد حادثهٔ ناگوار جنسی که براو گذشته میافتد وچون از یادآوری آن حادثه دوچار شرم وخجلت توأم بانومیدی و تأسف شدید میشود ، بی‌اختیار در همانحال که مشغول تراشیدن ریش است چانهٔ خودرازخم میکند !

این حال درهم شکستن خویشتن بصورتهای دیگر نیز بروز میکند . مثلا میبینیم گروهی از اشخاص تعمددارند که نسبت بکارهای خود سهل‌انگار ولاقید وبی‌اعتنا باشند ویاآنکه نمیفهمند چقدر در امور خود کوتاهی‌میکنند مثل اینکه‌دست‌خودشان نیست واز باطن قوه‌ای ایشانرا باین اهمال‌وامیدارد. آنقدر بیحال و بی‌خیال میگذرانندتا بالاخره مفلس وبیکارمو آواره‌میشوند.

روانشناسان‌زندگانی‌زنانی‌را نشان‌داده‌اند که چون از کودکی آرزو داشتند مادر مهربان یا زوجـهٔ وفـاداری باشند و پیش آمدهای روزگار با ایشان سازگار نبوده و بآرزویشان نـرسیده انـد ، ناچـار دست از ایده‌آل خود کشیده با یکنوع خشم و نفرت انتقام‌آلود بزندگانی بی بند و باری ادامه داده‌اند .

دانشمندان روانشناس معتقدند که یکقسمت عمده از مرگهای ناگهانی نظیر فوت زیر ماشین یاحوادث آتش سوزی نتیجهٔ رغبت پنهانی اشخاصی بوده که میخواسته اند از عذابهای روح و ناراحتیهای باطنی خود بتوسط مرگ نجات پیدا کنند .

یکی دیگر از مظاهر میل بمرگ تدریجی که ناشی از ناراحتیهای باطنی از قبیل عذاب وجدان یا حسرت روح و یا سرزنش ضمیر است تمارض و تظاهر بضعف و ناتوانی است . شما هم لابد دیده اید اشخاصی

راکه غالباً ناله میکنند وازبدی مزاج شکایت دارند ولی بیماران همیشگی هستند زیرا معلوم نیست مرضشان چیست جز همانکه آن روح متألم نشان میدهد وچه بسا که با این تلقینات میخواهند جان خودرا بگیرند تا ازآنهمه ناراحتی و عذاب خلاص شوند. اینگونه اشخاص بطبیب هم مراجعه میکنند وممکنست مرض مخصوصی نداشته باشند ولی باز نمیتوانند دست از ناله و شکایت بردارند.

شما اگر این وصف‌را شامل حال خود یافتید هرگز بیم واضطراب بدل راه ندهید وفکر نکنید که محتاج طبیب روانشناس هستید. همینقدر کافیست که علت ناراحتی خودرا چنانکه مختصری درین کتاب دیدید بدانید وازین پس متوجه باشید که علت در خود شماست وبمراقبت ودقت دراحوال خود بپردازید تااگر بی‌اختیار میخواهید صدمه‌ای بخود زده راهی زیانبخش بحال خود طی کنید برحذر بوده از آن کار زیان آمیز بپرهیزید.

برای فراموش کردن آلامی که دارید خودرا بدردسرهای تازه‌ای گرفتار نکنیدو باپای خود بطرف مهلکه ومخاطرهٔ تازه‌تری نروید. ازهرچیز بیشتر کارخودرا روی یك برنامهٔ صحی و بهداشتی مرتب ومنظم کنید وبسلامت‌مزاج خود ازطریق تغذیه وتهویهٔ خوب وکامل بپردازید.

کتابهای مهیج نخوانید وفیلمهای غم‌انگیز نبینید. سعی شما فقط این باشد که‌همواره معتدل‌زندگی کنید تاآتش درونی شما باز از نو زبانه‌نکشد وگرنه درحکم کودکی‌هستید که با«ترقه» بازی میکنند!

۴۶ - زندگی درجهان خیال!

یکی‌ازدردناکترین فجایع‌زندگی‌ما اینستکه‌هزاران‌هزار نفر از برادران وخواهران ما درجهانی غیراز جهان ما زیست میکنند ویکقسمت و بلکه‌همهٔ عمررادرعالمی ازاحلام وتخیلات‌خود که هیچ‌رابطه وپیوند باحقیقت زندگی ندارد بسرمیاورند. اینها کسانی هستند که درنتیجهٔ موجبات و شرائط خاص زندگی وحالات روحی خود مبتلا بیك بیماری عقلی شده‌اند که‌روانشناسان آنرا «شیزوفرینیا» که بمعنی «انحلال‌وانقسام شخصیت» است مینامند.

«شیزوفرینیا» یاانحلال‌وتشتت عوامل شخصیت یکی ازخطرناکترین

بیماریهای عقلی‌است که شخصیت فرد را بکلی درهم میشکند و کمتر علاج و درمانی برای‌آن میتوان یافت.

شخصی که مبتلا باین بیماری‌است هرگونه رابطه و پیوند بامحیط‌خود وعالم خارجی‌را اردست میدهد وچنانست که میان او وحوادث‌زندگی‌ومردم جامعه دیوار قطوری ازشیشه کشیده باشند!

اشخاص سالم واطرافیان‌او بیجهت میکوشندکه بااو رابطهٔ ذهنی و فکری وتبادل عملی پیدا کنند و بکارها وحرکات وسکنات وطرززندگی او مفهوم منطقی بدهند.

این سعی بیهوده‌است زیرا مبتلایان‌باین بیماری درپشت پرده یادیوار قطوری ازشیشه زیست میکنندکه‌اشخاص دیگر اورا وحرکات وسکناتش‌را میبینند ولی نمیتوانند ازین حد فاصل میان خود واو بگذرند وبااودمساز و هماهنگ شوند ویااورا باخود دمساز وهم‌آهنگ سازند.

میتوان «شیزوفرینیا» یا «انحلال وانقسام شخصیت» را ناشی ازفرط درخود فرو رفتن وتمرکز زیاده از حد فکر دریك امر بخصوص دانست که این خود ناشی از عجز وناتوانی درروبرو شدن باواقع زندگی وگریز از حقایق حیاتست آنهم گریز براههای پرپیچ و خم وبعالم دیگری از عوالم خیال ودنیای دیگری غیراز دنیای ما ... بعبارت دیگر کسیکه دوچارمرض عقلی انحلال وتشتت شخصیت شده زندانی ذات خویشتن است ووظیفهٔ‌طبیب روحی معالج او اینستکه اورا اززندان ذاتیش بیرون آورد!

مقصود ازانحلال وانقسام شخصیت یاتشتت عواملی که شخصیت ازآن ترکیب مییابد، پیداشدن حائل وحدفاصلی میان عاطفه‌وعمل، وجدان وذهن، احساس وتفکر منطقی است و بدینگونه شخصی که باین مرض عقلی مبتلا میشود رابطه وپیوند وتشریك مساعی میان دوملکه از ملکات ودوعامل از عوامل شخصیت خود را از دست میدهد و دیگر نمیتواند فکر و منطق وعقل خودرا برشهوات وتمایلات‌شدید ومنحرف خود چیره سازد وبدین‌نحو اززندگی درعالم حقیقت عاجز میماند وباندیشه های بیسروته و بچگانه و وجدان ناراحت و عواطف و احساساتی که اضطراب وقضاوت‌غلط برآن حکمفرماست گرفتار میشود.

یکی ازبارزترین نشانه‌های «شیزوفرینیا» بی‌اعتنائی وعدم‌توجه‌مریض

است بعالم خارجی و روگردانی او از جریانهائی که در پیرامونش می ـ گذرد. مثلا اگر باو خبر رسد که فاجعه‌ای برایش پیش آمده ازقبیل اینکه زنش مرده ویاثروتش بباد فنا رفته هرگزازجای خود تکان نمیخورد. گوئی هرگز واقعه‌ای رخ نداده است!

اما باوجود این، درپشت این دیوار یعنی درورای این پردهٔ بی‌اعتنائی وعدم‌توجه وروگردانی ازامور، یك‌درام مدهش ویك جهان مضطرب خفته است!

پیش از آنکه شخص بکلی گرفتار این مرض عقلی شود عوارض آن بدینشکل رخ مینماید که انسان بدون‌سبب آشکاری بیم وتردید نسبت بمحیط خود نشان‌میدهد وبعلت‌همین ترس‌ووحشت بیجاازپیرامون خود نسبت بمحیط خویش روش دشمنی وسوءظن وبدبینی پیش میگیرد وچون بخیالش‌میگذرد که همه نسبت باودشمنی دارند وباو بدهستند برای آنکه ازشر این دشمنی وبدی وهمی درامان‌باشد شروع بدوری گرفتن‌ازمحیط میکند وبکنج‌عزلت وتنهائی‌میگریزدودربروی‌مردم میبندد ونسبت باینجهان‌بطوربیگانه‌زندگی میکند وبرای خود باتارهای خیال واحلام وآرزوها عالمی دیگر و جهانی وزندگانی دیگری می‌تندکه درآن بگمانش میگذرد بردشمنان‌خیالی خود پیروز شده وجهان حقیقت‌را بزیر مهمیز گرفته‌است!

هرچه این مرض عقلی در شخص ریشه دارتر شود جهان خیال بنظر او عالم حقیقت جلوه میکند ومریض در دنیای وهم وپندار خود آنچه‌را که درعالم واقع ازآن بی‌بهره بوده نصیب خود میبابد وآدمی باقدرت ودارای افتخارات بسیاروصاحب ثروت‌سرشارمیشود!... وخلاصه آنچه‌راکه‌در زندگی واقعی نداشته‌درآن‌حیات‌پنداری برای‌خود فراهم‌میآورد وبدینگونه‌دراین‌بیمار عقلی وروحی دوصفت که‌ازبارزترین عوارض این‌بیماریست بخوبی جلوه گر میگردد: یکی وسواس عظمت یعنی بزرگی‌طلبی ودیگر وسواس بدبینی و ترس از مردود بودن وراه نجاتی نداشتن!.. حال خوب دقت کنید وببینید مثل اینستکه درپیرامون ما ومخصوصاً در محیط ماکه همه گرفتار نقصهای عمدهٔ اخلاقی ومحرومیت‌های‌شدید روحی وقلبی هستند عوارضی ازین قبیل دراشخاص مختلف کم وبیش وجود دارد واین از نتایج فقراقتصادی‌یاحرمان روحی مردم یك محیط است.

آنچه وسواس عظمت و بزرگی‌طلبی و بیم مردود بودن وراه نجاتی نداشتن را درین بیمار شدیدتر میکند هذیانی است که درنتیجهٔ این بیماری دراو پیدا میشود بدینمعنی که شخص بیمار اشباحی میبیند وصداهائی میشنود که برای دیگران وهمی است ولی برای خود او حقیقی است زیرا خیال او آنرا بزرگ میسازد وبشکل حقیقت بارزی درنظرش مجسم میکند .

این اشباح وصور وهمی واین خیالات واوهام که زندگی درونی و آشفتهٔ بیمار «شیزوفرینیا» را تشکیل میدهد درواقع استمدادی از جهان خارجی و انعکاسی از عالمی است که ما در آن زندگانی میکنیم ولی برای آن بیمار ، تمتع از حقایق این زندگی بسبب نقص روحی و عقلی او میسر نیست .

اما درواقع این بیماران قربانی محیط نامساعد وتربیت غلطاولیه و حرمانها وناکامیهای خود هستند .

این اخبار وحشتناك که هرروز درروزنامه‌هاراجع بخود کشیها، طلاقها وقتلهای فجیع میخوانید بیشك پاره‌ای ازآنها ناشی ازین بیماریست وعجب اینستکه مبتلایان این بیماری وقتی این اخبار را میخوانند میپندارند هدف نگارش این اخبار، ایشان هستند و ازینجا میتوان تأثیر روزنامه‌هائی را که اخبار هیجان‌انگیز و حوادث وحشتناك‌را منعکس میکنند درروحیهٔ اینگونه بیماران روحی وعقلی پیش‌بینی کرد .

بیماری « شیزوفرینیا » بیشتر در میان سالهای بیست تاچهل‌سالگی اشخاصی‌را که زیاد درخود فرو میروند تهدید میکند و بطور کلی کسانیکه حساسیت شدید دارند وازتنهائی‌وعزلت‌خوششان میآید وخیلی خجول‌هستند وشرم‌وحیاءرا ازحد گذرانده‌اند، درصورتیکه‌محیط بایشان‌اجازهٔ نشوونمای درست ندهد وحوادثی برایشان پیش آورد که مزید برعلت ایشان گردد بیشك گرفتار این قبیل بیماریهای عقلی و روحی میشوند و مخصوصاً عدم رضایت ازکار ویا بیکاری شخص‌را باین بیماری تهدید میکند .

البته عزلت گرفتن‌وخلوت کردن شاید برای استراحت‌ویاتمرکز قوای دماغی لازم وضروری باشد ولی وقتی ازین جنبه خارج شد و مبدل بشك و تردید نسبت باشخاص‌واحساس‌دشواری درتماس ومعاشرت بادیگران گردید واین توهم‌را پدید آورد که همه نسبت باونظرسوء دارند ویاهیچکس‌قابل

معاشرت نیست بیشك از عوارض مرض «شیزوفرینیا» است .

شك وتردید، وقتی این مرض ریشه‌دار شد، در شخص بحد اشدخود میرسد مثلادختری که مبتلا بآن باشد درحشمت ووقار وپوشانیدن حود نهایت افراطرامینماید زیرا تصور میکند که‌همهٔ مردان درحال تعقیب اوهستند و میخواهند اورا درآغوش بگیرند !

البته کسانیکه‌اخلاقاًخجول هستند ویااز تنهائی‌وعزلت بیشتر خوششان میآید نباید تصور کنند که درطریق ابتلاء باین بیماری قرار گرفته‌اند زیرا کسانیکه معمولا خجول هستند ممکنست همه جا و همیشه اینطور نباشند و یا کسانیکه زیاد معاشرت نمیکنند گاهی با اشخاص بخصوصی در خود میل بمعاشرت میبینند. اینها همه نشانه‌های آنستکه‌صفات شرمگینی‌و گوشه گیری ایشان‌جنبهٔ بیماری بخود نگرفته وعوارضی ازیك‌مرض روحی نیست .

تنها هنگامیکه انسان از روبرو شدن بامشکلات زندگی بگریزد و برای تغییردادن وضع نامناسب خود قیام نکند و خویشتن‌را باعالم خیال و اوهام مشغول دارد و بخواب وخیال خوش‌و آرزوهای غیرعملی دلخوش‌شود واز جهان واقع بدنیای پندار فرار کند میتوان گفت که‌شخصی مریض‌است و بیماری او غالباً درین احوال بقول روانشناسان«شیزوفرینیا» یا«انحلال‌و انقسام شخصیت» نام دارد .

۴۷ـ رؤیاهای بیداری!

رؤیاهای‌بیداری، خواهشهاوتمنیانی‌است که‌دلمان میخواهد برآورده شود ... آرزوها وامیدهائیست که دریك گوشه مینشینیم ودردل وخاطرخود میپروریم . رؤیاهای بیداری و آن تخیلاتی که صورت آرزوها وآمال‌ماست خود مظهری‌ازمظاهراحساس نقص وتلاش‌برای‌جبران آن وتلافی‌شکستهای سابق زندگی ماست .

مقصود روانشناسان از « رؤیاهای بیداری » آن‌حالت غرقه شدن دریك مشغولیت ذهنی نسبت بهوسهائی است که آدمی را ازواقع و حقیقت زندگیش دور میکند واورا باعالمی‌دیگر وباجهانی خیالی سرگرم‌ومشغول میدارد وشخص‌را درآن جهان خیالی باآنچه آرزوی اوست قرین میسازد .

کسیکه زیاد بروٌیـاهای بیداری فرو میرود در آنجهان خیالی خودخویشتن را در عالیترین مقامات میبیند و هـمه چیز را در پیرامون خویش آماده و مهیا میبابد !

این رؤیاهای بیداری همه‌اش بیهوده نیست. بعضی از آنها وسیلهٔ رهائی از ناملایمات وفشار مسئولیتهاست. بعضی دیگر در حکم تلقین مؤثری برای دنبال کردن بهترین هدفهاست . من خود انکار نمیکنم که خیلی دررؤیاهای بیداری غوطه خورده‌ام ولی چون دنبال آرزوهای محال نـمیرفته‌ام اکثر خواب و خیالهائی که در عالم بیداری در سر میپروراندم صورت تـحقق بخود گرفت .

رؤیاهای بیداری وخواب وخیالهائی که‌درسر میپروریم ممکنست تیره و کدر و غمناك و مزاحم باشد وبعکس ممکنست روشن و باصفا و مفید و فرحناك هم بشمار رود . یکوقت هم ممکنست مانند زهر کشنده روح آدمی را مسموم کند !

ماوقتی که‌دائم افکاری ناشی‌از کینه وحسد ورؤیاهائی ازقبیل‌انتقام‌و رسانیدن اذیت وآزار باشخاص درسرخود پرورانیدیم در واقع خویشتن‌را مسموم کرده‌ایم . انسان دررؤیاهای بیداری خود میتواند از حقد و حسد و کینه و انتقام پرهیز کند وزمینهٔ خیالات و آرزوهای خودرا ازین زهرهای کشنده پاك سازد .

رؤیاهای‌بیداری چهار نوع‌است: یکنوع آن‌رؤیاهای شیرینی است که شخص‌را از زندگی تلخی که دارد بطورخیالی بیرون میآورد نظیر رؤیای دختری که خانواده‌اش باوسخت میگیرند واوبعالم دیگری پناه میبرد کـه اساس آن تخیل واوهام است ودرآن عالم اوخودرا آزاد ورها شده ازآن زندگی تلخ میبیند ومثلا خیال‌میکند که شوهر خوبی دارد ویاستارهٔ‌معروف ومحبوبی شده است .

هرکس‌درآرزوها ورؤیاها وتخیلات خود خویشتن‌رادرخشان، بانفوذ وبرجسته وبزرك میبیند.اما این‌قبیل رؤیاها ممکنست مزمن شده حالت‌عقلی وفکری ثابت شخص بشود . آنوقت است که انسان مبتلا بجنون‌عظمت شده وخودرا بزرگ ومهم‌میپندارد وازهمه متوقع میشود که بااو درنهایت‌تجلیل وتعظیم رفتار کنند !

اشخاصی را که میبینید در خیابانها خیلی با طمطراق راه میروند و اغلب عصا بدست میگیرند و در حرکات و سکنات و سخنان خود مانند آنستکه عصائی « قورت » داده اند و خیلی لفظ قلم بکار میبرند از آن زمره کسانی هستند که مبتلا بجنون عظمت شده‌اند و خویشتن را شخص مهم و بزرگی میپندارند !

گروهی دیگر از کسانیکه مرض روحی « جنون عظمت » در ایشان کمتر است نوعی دیگر دربارهٔ خود فکر میکنند بدین معنی که ایندسته در نتیجهٔ خفیف بودن مرض میپندارند که دیگران آنانرا کوچك میشمارند و یا گمان میکنند که منفور ومطرود اشخاص هستند .

کسانی‌را میبینید که درخیابان یااتوبوس بی‌اختیار باخود حرف میزنند ومانند آنکه کسی‌رامخاطب قرار داده‌اند سرودست تکان میدهند، استدلال میکنند، اعتراض مینمایند، تسلیم میشوند ولبخند میزنند و بعد که احیاناً متوجه شدند که کسی مواظب ایشانست مانند آنکه ازخوابی بیدار شده‌باشند بخود میآیند و ساکت میشوند ولی کمتر احساس خجلت میکنند و چند لحظهٔ دیگر ازنو حرف زدن باشخص خیالی ومصاحبه با اشباح را در اتوبوس و خیابان ادامه میدهند !

اینها بیماران‌رؤیاهای بیداری‌هستند. کسانی‌راهم میبینید که‌دراتوبوس یا پیاده‌روها سرخودرا بوضع شاعرانه‌ای کج گرفته ویالبخندی رؤیا آلود برلب دارند وطوری راه میروند که گوئی ازمیان‌ابرها میگذرند . اینهاهمه مظاهراحوال کسانی است که دررؤیاهای بیداری غوطه‌ورند و بوسیلهٔ این رؤیاها از حقیقت زندگی و واقع امور خود میگریزند و بخواب و خیال پناه میبرند .

نوع دیگر رؤیای بیداری تصور عملی شدن یك آرزوست ، نظیر اینکه انسان خودرا در کشور دیگری تصور کند ویاروی صندلی وزارت و وکالت بیابد . گاهی‌اینطور رؤیا مانندتلقین موثری انسانرا بطرف‌هدف بزرگی میکشاند بدینمعنی که شخص وقتی از رؤیای نیل بفلان مقام بیرون میآید بخود میگوید چرا واقعاً بآن مقام نرسم ؟ آنوقت تصمیم میگیرد که‌هر طور هست بآن هدف برسد .

نوع دیگر این رؤیا رؤیاهای تیره وتار وتخیلات تاریك و ظلمانی

است که شخص در طی آن بخود میگوید : «چه فایده ؟ من از عهدهٔ اینکار بر نمیآیم ... من برای اینکار ساخته نشده‌ام !... ایـن کار نتیجه ندارد ! »
این قبیل اشخاص که‌دائم درخیال‌خودخویشتن را عاجز ازکار میبابند گرفتار خوف ووحشت از مقابله باامور تازه هستند وخاطرهٔ شکستها و عدم توفیق در گذشته آنانرا آزار میدهد درصورتیکه هر شکست و عدم مـوفقیت باید مقدمهٔ کامیابیهای آینده قرار گیرد .

نوع دیگر رؤیاهای بیداری احلام انتقام‌آمیز است که وقتی شدیدشد «ملانکولی» یا «مالیخولیا» میشود. مالیخولیا ممکنست منجر بجنون گردد ویأس وغم بر آدمی‌چیره گرددوانسان از توجه وعنایت نسبت بدیگران بیزار شود وخودرا از مردم ودنیای خارج جدا سازد وفقط درعالم وهمی وخیالی خود بسر برد و گمان کند که مردم‌همه بااو بدهستند ویالایق معاشرت با او نیستند .

رویهمرفته اساس‌رؤیاهای‌بیداری فرارازحقیقت واقع وجبران‌احساس نقص وشعور و عجز وانکسار وتلافی توهم حقارت است .

مادری میگفت روزی کودك پنجساله‌اش بایکنوع حرارت کودکانـه اظهار میداشت که خرس سفیدرا کشته است . این مادر کودکش‌را همیشه‌از خرس سفید میترسانید ورؤیاهای بیداری کودك باوتلقین کرده بود که‌خرس سفیدرا کشته است زیرا این‌میل درآن کودك پیداشده وچون عملی‌نگردیده بود ازطریق رؤیای‌بیداری اوجلوه کرده بود .

کودکان ازین تخیلات ورؤیاها زیاد دارند ولی نباید آنها را بعنوان اینکه دروغ‌میگویند سرزنش کرد . این‌دروغ نیست تخیل است وتخیل‌وتصور را باید درذهن بچه تقویت کرد زیرااساس هرکار مهم وبزرگی‌نخست‌خیال وتصور میباشد . منتها باید به‌بچه فرق حقیقت وخیال‌را بفهمانید تاصددرصد خیالی بار نیاید .

رویهمرفته باید ازغرق شدن دررؤیاهای‌بیداری وتخیلات‌وآرزوهای دور ودراز پرهیز کردودرعوالم‌خیالی کمتر باید بسر برد زیرا همین‌رؤیاهای بیداری‌وتخیلات دورودراز ممکنست براثر‌تکرار مبدل باوهام ووسوسه‌های مزاحم شود وحالت هذیان‌را بخود بگیرد ورفته رفته تبدیل بجنون گردد .

برای خلاصی ازین اوهام واحلام زیانبخش باید اراده و عزم راسخ

بخرج داد و جداً تصمیم گرفت و دریافت که زندگی مبارزه است و انسان نمیتواند دائم دربند لذات خود باشد وهرچه‌را که هوس کرد بدست آورد. باید دانست که نیش ونوش درزندگی توأم‌است‌وکسیکه درپی نوش‌زندگی میرود باید طاقت تحمل نیش آنراهم داشته‌باشد نه‌آنکه برای فرار از نیش زندگی ویابرای لذت ازنوش آن دائم بعالم احلام و خیالات وتصورات‌پناه برد ودرجهان رؤیا شاهد مقصود را درآغوش کشد.

اما بسیاری‌ازاشخاص دائم ازواقع امورمیگریزند وبخیال پناه‌میبرند وازهرچیز همینکه موافق میل‌وباب طبعشان نبود فرار میکنند وبتدریج‌همه چیز درنظرشان غیرقابل تحمل وناموافق‌وناباب جلوه میکند واین‌بهانه‌ای میشود برای عدم‌کامیابی وعدم توفیق این‌کسانیکه قدرت‌حرکت وهمت‌کارو ارادهٔ عمل‌را ندارند.

باید بشجاعت وبصیرت باحقایق‌مواجه شد وماننداشخاص ترسو بخیال پناه نبرد. بایددریافت که‌زندگی‌عبارت‌ازیکرشته التزامات ومسئولیتهاست ودرعین حال فرصتهای نیکوئی‌نیز برای درك‌لذت پیش‌میآید. باید گذشت داشت واحساسات دیگرانرا درك کرد ومتوجه حقایـق بود ونیش ونـوش زندگی هردورا پذیرفت.

۴۸ = بیماری شخصیت!

دربارهٔ بیماری‌روحی ملك‌طلال پادشاه‌سابق اردن بطورکلی‌اختلاف نظری درجمع روانشناسان پدید آمده است. گروهی میگویند بیماری او بیماری روحی «شیزوفرینیا» است و گروهی دیگر عقیده دارند بیماری او بیماری روحی جنون ماه است که وقتی پرتوماه بتابد عوارض آن درشخص بیمار هویدا میشود. اما آنچه دربارهٔ محزون بودن وغمگینی ملك طلال‌و زیربار حرف دیگران نرفتن‌ولجبازی وبدبینی‌اش میگویند از بیماری‌روحی دیگـری ناشی میشود کـه مرض «تعدد شخصیت» یا «تلـون وتقلب شخصیت» نام دارد. دربن بیماری شخصیت بیمار درمیان حالات [illegible] و [illegible] بسیار از یکطرف ونشاط وشور وفعالیت فوق‌العاده برای کار ازجانب دیگر سرگردانست. درمیان مبتلایان باین بیماری [illegible] بمقامات بالا رسیدند مانند «آدولف هیتلر»!

درجوار این‌دوشخصیت مختلف ، شخصیت دیگری نیز درین بیماران روحی دیده میشود و آن حالت بی‌اعتنائی بحوادث وطوفانهای ویران کنندهٔ اخلاقی است . اگر بیمار صراحت لهجه داشته باشد غرور عجیبی باو دست میدهد ودربیان مطالب خود فصاحت شگفتی پیدا میکند . اما در هرصورت حالت عمومی که بر ایشان چیره است همان حزن عمیق و غصه خوردن برای گذشته و شك و تردید شدید و سوء ظن و بزرك کردن مطالب کوچك است .

پزشك‌روحی پس‌ازمدت‌مدیدی مراقبت ومطالعه‌دراحوال بیمارمیتواند این‌مرض‌روحی‌را درست تشخیص‌دهد وحتی برای‌تشخیص کامل‌این بیماری لازم است گذشتهٔ بیمار نیز مورد مطالعه‌قرار گیرد وبحرانهای روحی‌سابقش برای او شرح داده شود . بعضی ازپزشکان بادقت درشکل بعضی از اعضای بدن مانند سرودست وپا باین مرض پی میبرند زیرا معمولا این بیماران شکل سرشان طبیعی نیست‌وهمچنین‌احتراق داخلی مواد غذائی دریشان بطرزکامل صورت نمیگیرد !

مرض خوشبختی دائمی - گروهی دیگر از پزشکان روحی معتقدند که بیماری ملك طلال بیماری «شیزوفرینیا» یا « انحلال و انقسام شخصیت» است واین اختلاف عقیده نیزناشی ازآنستکه بطور کلی عوارض بیماریهای روحی تقریباً شبیه بهم وفقط درحالات دقیقی نسبت بهم‌فرق‌دارند مثلا درمیان عوارض دومرض روحی «تعدد شخصیت» و« انحلال شخصیت» تشابه بسیار میتوان یافت ولی کسیکه گرفتار بیماری « انحلال‌شخصیت» یا «شیزوفرینیا» شده باشد برعکس مبتلای بیماری « تعدد وتلون شخصیت» که همیشه احساس غم میکند بیشتر اوقات خوشحال و مسرور است زیرا بیماری روحی‌او واقع زندگی اورا ازیادش میبرد واورا دروهم‌وخیال‌یك زندگی که ساختهٔ‌اوهام وتخیلات خود اوست نگاهمیدارد .

مبتلاءبمرض«شیزوفرینیا» یا«انحلال‌شخصیت»همیشه‌درعالم‌مخصوص خودش سیرمیکند وبروفق احساسات و عواطف ومشاعر مخوف خود قدم بر میدارد بی آنکه متوجه تناقض و تضاد رفتار خود شده باشد و کمتر ممکنست که ارادهٔ او برای دفع شر یا پرهیز از حادثهٔ بدی بر انگیخته شود .

«شیزوفرینیا»را بعبارت دیگر میتوان مرض «خوشبختی دائمی» نامید زیرا مبتلایان بدان هیچوقت متوجه واقع زندگی خودنبوده و برای خویشتن عالمی که دلخواه خودش میباشد بقوهٔ خیال واوهام خویش میسازد ودرآن همواره بزعم خود خوشبخت بسر میبرد!

بعضی از مبتلایان «شیزوفرینیا» ازکتك زدن عزیزترین افراد و نزدیکترین وصمیمی ترین کسان خود باك ندارند بلکه ازآن لذتی احساس میکنند ومخصوصاً اگر سرودستی ازیشان بشکنند بیشتر خوشحال میشوند!

مریض «شیزوفرینیا» گاهی ساعات متوالی دراطاق خود مینشیندو بسقف خیره میشود ویا بدیوار بانگاه ثابت نگاه میکند واگر درآن حال حرفی بزند خودش نمیداند که چه گفته است وبعد برخلاف آنچه گفته عمل میکند ودرین حال خیلی زود تحت تأثیر دیگران قرار میگیرد و بسیار خجول و مشتاق عزلت میشود.

بیماری یأس و نکبت!ـ اما کسیکه مبتلا بتلون وتعدد شخصیت شده باشد کمتر از زندگی راضی است ودائم درهیجان ویأس واحساس نقص و بد بختی سیرمیکند وگاهی ایمان ببعضی افکار و نظریات بزرك و مفید چنان او را ازجا تکان میدهد که ممکنست دست بعملیات عجیب وغریبی بزند. بیشتر دیکتاتورهای تاریخ مبتلا باین بیماری بوده‌اند!

روانشناسان ثابت کرده‌اند که مبتلایان بتعدد وتلون شخصیت گاهی نابغه ازکار درمیآیند ومعتقدند که ببشتر شعراء ونویسندگان بزرك عوارضی ازین مرض داشته‌اند وشعرائی مانند «کیتس» و«شیللر» که غالباً درخود احساس یأس وغم وحسرت وحرمان میکرده‌اند ناشی از وجود آثاری ازین مرض در روح ایشان بوده‌است.

اما این دلیل نمیشود که گرفتاری باین مرض نشانهٔ نبوغ است فقط باید دانست که چون نبوغ ناشی از روحهای غیرعادیست وروحهای غیرعادی احوال متغیر ومنقلب ومتلونی دارند ناچار عوارض «تعدد شخصیت» رامیتوان در نوابغ بدست آورد واینکه میگویند این بیماری بیماری یأس و نکبت است بیهوده نیست زیرا غالباً بزرگترین دیکتاتورها ونوابغ مانند ناپلئون یا بتهوون درخود احساس نومیدی ویأس ونکبت کرده‌اند باآنکه دیکتاتورو نابغه‌هم بوده‌اند!.. وشاید سرانجام فشار همین عوارض آنانرا در زندگی

شکست داده باشد .

کسانیکه‌خودرافراموش‌میکنند!ـ باید درنظرداشت که بیماری روحی «تعددشخصیت» از نوع جنون نیست ولی نوعی «هیستری»است که‌در طی مدت معینی بشخص بیمار شخصیت خاصی میبخشد و پس‌از سرآمدن آن مدت، شخص بیمار شخصیت دیگری بخود میگیرد که با شخصیت اولی‌بطور کلی‌مغایر ومتفاوت است . مثلا یکنفر مهندس که مبتلاء باین بیماری‌میشود ممکنست‌ازشهر خود کوچ کند ودرشهر دیگر باشخصیت یك تاجر جلوه‌گر گردد وبعدار مدتی بشهر خود برگردد واز نو بمهندسی پردازد بی‌آنکه یادش باشد که مدتی درشهر دیگر بتجارت مشغول بوده‌است !

گاهی ممکنست صدمه ایکه بمغز و مخ انسان وارد میشود شخصیت گذشتهٔ شخص‌را ازیاد اوببرد چنانکه اخیراً پزشکی در نتیجهٔ اصابت‌مغزش بسنك تحت عمل جراحی مغز قرار گرفت و پس‌ازبهبودی‌بکلی گذشتهٔ خودرا فراموش کرد وعوارض بیماری «تعدد شخصیت» دراو بظهوررسید .

بیشتر اوقات این بیماری‌را ناشی ازیك صدمهٔ روحی نمیتوان دانست یعنی نمیتوان مرك ناگهانی عزیزی‌را موجب این بیماری شمرد بلکه‌عامل حقیقی این بیماری عواطف‌وهیجانات واحساسات‌واحوالی است که‌از کودکی درانبار شعور مخفی‌انسان متراکم میشود واین‌تراکمات روحی‌همیشه‌مترصد انفجار است ومیتوان کودکی‌را که‌استعدادابتلاء باین بیماری دارد ازاشتیاق بعزلت ودوری از رفقا و عجز از حفظ آنها و شگفتی رفتار وکردارش شناخت .

اینگونه کودکان معمولا خودرا برتر ازدیگران میشمارند ودرزندگی روزانهٔ خود گاهگاه‌تصمیمات عجیب وناگهانی‌میگیرند بطوریکه‌وقتی‌بزرك شدند وزن گرفتند ویاشوهر کردند ممکنست ناگهان ترك یارودیار کنند و اینگونه تصرفات و اعمال ناگهانی ازیشان سرزند !

۴۹ـ درنهاد ما چه‌خبر است؟

چگونه وچرا میترسیم ؟ـ همهٔ ما یکروز احساس ترس از چیزی که امنیت یاحیات مارا تهدید کرده است داشته‌ایم . وقتی انسان از چیزی

میترسد تمام نیروهای بدنی وروحی او آمادهٔ فرار یا مواجهه با آنچه موجب ترس شده است میگردد. عمل هضم موقوف میماند. ضربان قلب شدیدتر، گردش خون تندتر وفشار خون بیشتر میشود وشخص بیشتر نفس میکشد وتمام این احوال برای آنستکه انسان در نبرد با آنچه موجب ترس او شده است آماده تر شود.

این تغییرات وتحولات بدنی درموقع برخورد بامخاطرات در نتیجهٔ فرمان فطرت و غریزه رخ میدهد بی آنکه عقل ظاهر ما درین آمادگی تأثیری داشته باشد زیرا در بدن ما یکدستگاه عصبی وجود دارد که بدون ارادهٔ ما برجهاز مختلف بدن حکمفرماست ودراشخاص سالم فقط هنگام خطر شروع بکار میکند ولی در اشخاصیکه گرفتاریهای روحی دارند اغلب اوقات وضع بدنی انسانرا طوری نگاهمیدارد که گوئی آماده بامخاطرات است ویا ترسی گریبان شخص را گرفته و یا آنکه انسان در صدد مبارزه ایست!

البته وقتی زندگی انسان طوری سپری شود که شخص همیشه درمعرض تهدید عوامل مختلف ومزاحم محیط قرار گیرد واین تهدیدات که بمرور زمان مبدل بیك تلقین روحی میشود وقتی حالت مزمن پیدا کرد دستگاه بدن آدمی همواره درحالی است که فقط هنگام مواجهه بامخاطرات باید آنحال را داشته باشد چون درواقع بیش دست انسان چیزی نیست که ازمیان برداشته شود وخورد گردد وآنحال بجای آنکه برای نگاهداشتن بدن از تهدیدات و مخاطرات مفید افتد، بعکس خود بدنرا ضعیف ومنحل میسازد وبتدریج وجود آدمی را خورد وبهلاکت نزدیك میکند.

خشم و اضطراب روحی وخود خوری و حسد و کینه و نظایر آن همین حال را دارد.

آشپزخانه وانبار!ـ ترس وعواقب ونظایر آنرا کنار بگذاریم ودر پرتو دانش نو بسراغ عقل برویم. عقل وبدن نسبت خانه وآشپزخانه را باهم دارند بدینمعنی که یك کدبانو بیشتر وقت خود را در آشپزخانه میگذراند وبیشتر حوائج روزانهٔ خانه را درآن قرار میدهد.

آشپزخانه شبیه عقل مدرك وظاهر ماست که درزندگی روزانه حاکم برمشاعر و تجربیاتی است که هر روز باآن سر وکار داریم. اما پشت سر آشپزخانه انباری هم وجود دارد که کدبانو مایحتاج غیرضروری واحتیاطی

خود را در آن قرار میدهد و برای آشپزخانه فعلا ضرورتی ندارد و ضمناً نمیتوان آنرا در خاکروبه ریخت و چه بسا که کدبانو ها برای آنکه در خاکروبه دیده نشود و همسایه‌ها نبینند آن‌اشیاءرا درانبارمیریزند !

این انبار شبیه عقل باطن ماست که این‌روزها دررمانها و نوشته‌ها و گفته‌های‌مردم چیزفهم‌زیادتکرارمیشود ومبتکرومکتشف تعبیر آن «فروید» روانشناس اتریشی بوده است .

ما همه در انبار عقل باطن‌خود خاطرات دردناك، افکار واندیشه‌های نامطلوب ومشاعر واحساسات رنج‌آور خودرا که میخواهیم از یادمان برود متراکم میکنیم وترسها وتجربه‌های تلخ وگناهان زندگی گذشتهٔخودرا در آن پنهان میسازیم وچه‌بسا تمایلات وتمنیات نامطلوب خودرا که بااخلاق یا دین یاعرف وآداب اجتماعی تطبیق ندارد درآن فرو میبریم !

مطامعی که تحقق نیافته‌است !ـ اما چرا کدبانو این‌اشیاء رادر حالیکه مفید نیست واحتیاجی بدانها ندارد درانبار مخزن میکند ؟

فرد از کودکی میکوشد ازمحیط وجامعه‌ایکه در آن زندگی میکند تمام چیزهائی‌را که موجب آسایش‌ورفاهیت‌او میشود بدست آورد . بهترین مسکن، گواراترین‌خوراکی ونوشیدنی، فاخرترین جامه‌را آنهم با کمترین دردسر وزحمت برای‌خود طلب میکند. اما تمام‌این‌شهوات ومطامع همواره بایك محیط نامساعد وبا موانع‌دشوار روبرومیشود وجامعه‌ابداًخودرا ملزم نمیداند که آنچه‌ما میخواهیم بما بدهد .

محیط انسان‌یعنی‌جامعه برعکس، همیشه پراز قیود وموانع‌ومشکلاتی است که درسرراه مطامع انسان‌قرار دارد وازینروست که بشر بافکر قاصر واحیاناً مضحك وچه بسا که ازراه جرم وجنایت وعمل خلاف قانون‌میکوشد که خواسته‌های خودرا ازجامعه بازستاند وعوامل محیطرا تابع خودسازدو ارادهٔ خودرا برپیرامون خود تحمیل کند .

اما محیط وجامعه هرگز تسلیم فردنمیشود وازگریه واشك وآرزوی فرد نیز متأثر نمیگردد بلکه فقط بمقداریکه فکر میکند مستحق است باو میدهد و اگرهم یکوقت بیش از آن باو داد وقت دیگر ازو باز میستاند !

بمرور زمان انسان میفهمد که چگونه بامحیط وجامعهٔ خود کناربیاید ومطامع غیرقابل تحقق‌را درانبار عقل باطن‌خود فرو میکند وتمام‌خاطرات

دردناکی را که از عدم موفقیتها و ناکامیهای خودداردنیز ضمیمهٔ محتویات این انبار میسازد وتمام گناهانی که درطی مبارزه بامحیط وافراد جامعه‌مرتکب شده و تمام ترس‌هائی که درین مبارزات براو غالب بوده اند درین انبار انباشته میشوند.

عوامل خوشبختی ـ اگر نظم وترتیب در خانه حکمفرما باشد در آشپزخانه وانبار نیز هرچیز باترتیب خاص خود درسرجای معین ومطمئن قرار دارد و امور آشپزخانه‌ای که بیشتر وقت کدبانو را میگیرد بآرامی و بدون پیش آمدن مشکلات ودشوریهای مزاحم پیشرفت میکند بطوریکه اگر احیاناً ازانبار اشیائی مطلوب بآشپزخانه فروریخت یعنی آن خاطرات محبوس، ومتراکم شدهٔ عقل باطن بطور اتفاق ویادرنتیجهٔ عوامل یاد آورنده‌و بیدار کننده‌ای بعضی از آن یادبودهای تلخ وخاطرات فشرده شده وتمایلات وازده‌ای که همواره درصدد گریختن ازانبار زندان خود هستند بعرصهٔ عقل شاعر ما لغزیدند عقل شاعر وظاهر ما ممکنست البته اندکی ناراحت شود وجسم ما درزیرضربات شلاق محرومیتها فرسوده گردد ولی درنتیجهٔ حکمفرمائی نظم وترتیب بر آشپزخانه، کدبانو با زرنگی وحوصله و ظرفیت خاص بیدرنگ اشیاء نامطلوب لغزیده از انباررادوباره سرجای اولش درمخزن عودت میدهد وبدین ترتیب، حالت ترس یا نگرانی ویا اضطراب وپریشانی و پشیمانی ناشی از یاد بود های گذشتهٔ نامطلوب وحسرت آمیز، بی آنکه درخانه یا آشپزخانه، یعنی بی آنکه در عقل وجسم ما آثاری رنج دهنده و دردناک بگذارند، برطرف میشوند.

این نظم وترتیب که برخانه وآشپزخانه حکمفرماست بکدبانو شخصیتی میدهد که یکی ازمهمترین نشانه هایش عاری بودن ازعوارض بیماری های روحی و ناراحتیهای عصبی و پیکارهای عاطفی است واین صفات خودسبب میشود که شخص بتواند مرتب ومنظم کار کند واززندگی بهره ور گردد وبا مهر ومحبت بی نقص وعیب، با مردم جامعهٔ خود بیامیزد وهمچنین ازمهرومحبت آنان برخوردار گردد. اینها عوامل خوشبختی است که متأسفانه در مردم عصبی و بیماران روحی که اکثریت افراد این عصر را تشکیل میدهد، کمتر یافت میشود.

اغلب، شهوات برآورده نشده وخاطرات نامطلوب ودردناک واحیاناً

زشت ومکروه خود را در انبار عقل باطن متراکم میسازیم ولی طوری آنرادرین‌انبارجا نمیدهیم که درمحل امنی باشد ودراثناء یك طوفان عارضی که ارکان خانه را میلرزانند ، ازسرجای خود نلغزد و از نهانگاه خویش بیرون نیاید وخود را نشان ندهد !

چه بسا که درست در همان هنگام که کدبانوخیال میکند همه چیز در انبار، سفت ومحکم سرجایش‌قراردارد وامور آشپزخانه بروفق‌مرادمیگردد، ناگهان یك چیزازانباردرغلطیده درست برسر کدبانو نزول میکند وخواب خوش از چشمش میگیرد وبا تجدید یك بدبختی دیرین ، صفای زندگیش را بهم میزند .

کدبانو در چنین هنگام ، درآن بحران خشم عصبی و هیجان روحی با یك‌لگدآن شیئی‌مزاحم‌را ازنزدیك‌خودمیراند واینکاربدتر سبب‌میشود که آن شیئی‌مزاحم مثلا درراهروقرار گرفته و بد ترازدفعهٔ اول ، یکوقت پای او بآن میخورد وبا سر بزمین سقوط میکند !

سه چهارم حوادث و وقایعی که در زندگی روزمره برای ما عارض میشود ، منشاء آن ، همین برخورد با خاطرات گذشته ویادبود های نامطلوب دیرین‌است که ناگهان مثل‌سنگی‌جلوی پای ما واقع میشود وما را دستپاچه میسازد و در آن لحظه ، من باب مثال ، اتومبیلی را که ازجلوی ما میآید نمی بینیم وبوق بلندی را که میزنند نمیشنویم !

اما اگر کدبانوعاقل ومدبروبا ظرفیت ومعتدل باشد ، وقتی ازانبار عقل باطنش اشیائی نامطلوب در سر راهش ریخت بجای آنکه آنها را این‌طرف وآن طرف ، باحال عصبی وهیجان روحی پرتاب کند ، میکوشد با شجاعت تمام با آنها مواجه شود وآنوقت پس از دقت ، متوجه میگردد که این‌اشیاء نامطلوب‌یعنی‌خاطرات ناباب گذشته آنقدرها نیزناخوش‌آیند وناراحت‌کننده نبوده است که موجب سرازپا نشناختن شخص گردد واعتدال و خونسردیش را از دستش بگیرد . این همان طریقه ایست که پزشکان روانشناس پیروی میکنند و بیمار روح را با خاطرات گذشته‌ای که از آن میگریزد مواجه میسازند تا باو بفهمانند که این خاطرات نامطلوب گذشته نه‌عفریت وحشتناك ونه لولوخورخورهٔ ترسناکی‌است بلکه میتوان بآرامی وبدون احساس‌ناراحتی دربارهٔ‌آن اندیشید وآنها را ازاثر بیم‌آوری که در

عرصهٔ روح داشته‌اند عاری ساخت .

هوار و طوفان ! - وقتی گیرودار زندگی، آدمی را یکباره در برابر مشکلات و دشواریهای حیات قرار میدهد و مسائل بغرنجی برای انسان پیش میآورد که پیدا کردن راه حل آنها محال بنظر میرسد و یا رهائی از آن تنگنا بنحوی که شرافتمندانه و باحفظ آبرو باشد غیرممکن جلوه میکند ، طوفانی درعرصهٔ روح پدیدار میشود و انسان احساس میکند سنگین ترین هوارها برسرش فرود آمده است .

این طوفانهای روحی و هوارهای نفسانی غالباً برای جوانان بهنگامیکه تازه قدم درهفتخوان عشق یا شهوت میگذارند و برای همسرانی که گرفتار شریك زندگی نامتناسبی شده‌اند و روزگارشان درخانه‌ای همچون زندان میگذرد و برای کسانیکه گرفتار مرگ عزیزان خود شده‌اند و برای زنانی که بسن یأس رسیده و دوران جوانی را پشت سر نهاده در زندگی احساس خشکی و انجماد خزانی میکنند و یا برای کسانیکه بمیدان جنگ کشیده میشوند ، پیش آمد میکند وچون فشار این احوال خیلی بیشتر از طاقت شخصیت آنهاست ، اینستکه درمعرض خطر جنون قرار میگیرند ودربن زلزلهٔ روحی است که محتویات انبار عقل باطن نیز شروع بریزش کرده گذشته های تلخ ورخساره های کریه وزشت دیرین ، رومینمایند و یکایك در سر راه انسان مانند سنگی ، مانع پیشرفت میشوند و خلاصه سیلی است که بنیان شخصیت آدمی را متزلزل میسازد .

راه رهائی - هیجان مزمن عصبی یعنی زود عصبانی شدن و باندك چیزی ازمیدان دررفتن وعنان را بخشم وغیظ دادن و آفتابی شدن خاطرات کهنه و یاد بود های نامطلوب گذشته ، همچون سیلی که بر بنیاد خانه افتد، شخصیت انسان را دوچار تزلزل میسازد و شخص برای رهائی از رنج این احوال ، دست باقداماتی چند میزند :

اگر عاقل ومدبر باشد، سفر میکند، معاشرت میکند ، با مردم بیشتر میآمیزد ، بموسیقی نشاط آور گوش میدهد ، سرگرمی های تازه برای خود درست میکند ، دست بکاری تازه میزند ، فن وهنروصنعتی نوفرا میگیرد و بهرحال باتمرکز حواس خود درامری جدید ، خویشتن را ازمنگنهٔ آن اندیشه ها میرهاند .

اما اگر آدمی سست عنصروضعیف‌النفس و بی‌اراده باشد وازپلیدیها و کثافات زندگی نهراسد ، دست بقمار وشراب وتریاك میزند و لب باین زهرهای جانخراش میآلاید و خویشتن را در گوشهٔ خرابات میاندازد و درفضای میکده ها ودر دود دخانیات زندگی‌مطلوب خود را مجسم میکند وجان خود را نیزخورد خورد ، دود میکند و بهوا میدهد !

باید دید کدام یك ازآن طوفانهای روحی، برعرصهٔ نهاد بیمار روح تاخته است و درچه وضع و شرائطی بوده که گرفتارهیجان عصبی و مبتلای بیماری نفسانی گشته‌است ؟.. تنهاخستگی‌بدنی ناشی‌اززحمت زیاد درزندگی انسان را گرفتار هیجان روح و غضب نمیسازد . این علت عمیق باطنی ، مربوط بگذشته یاحال زندگی است. باید دید ازانبار عقل باطن کدام‌شیئی نامطلوب ، لغزیده و بآشپزخانهٔ عقل‌ظاهر درغلطیده و بازی ناهنجار خود را در عرصهٔ روح او نشان داده است!

این سئوالهائی است که جز خود بیمار روح کسی نمیتواند بدان پاسخ دهدوپاسخ این‌سئوالات‌را نیز بایدبطبیبان روح وروانشناسان بزرگ امروزداد که‌میکوشندبکمك خود بیماروروح دستی‌بانبارعقل باطن‌او پیدا کنند وآنچه راکه این روح سرگشته درطی‌مراحل زندگی گذشته درآن انباشته است ، زیر و رو سازند و وزن واندازهٔ آنرا معلوم کنند وکم وکیف آنرا بدانند وبالاخره بخودبیمار ثابت کنند که درانبارعقل باطنش ، عفریتی‌وجود ندارد !

پدران‌ما درچنین احوال معتقد بودند که جن اززمین درآمده ودرجلد مریض روح فرورفته‌است وبا دعا وسحروشعبده میکوشیدندآن‌جن وشیطان وعفریت مزاحم را ازنهادانسان‌بیرون‌آورند ودوباره بدل زمین بفرستند!.. ولی امروز در پرتو دانش نو ایمان آورده‌ایم که این عفریتها و جنها و شیطانها ازدل زمین درنهاد ما رخنه نمیکنند بلکه ازخود ما وازگذشتهٔ ما درمیآیند وازماست که برماست !

پایان

آنچه درین کتاب میخوانید :

چاپهای قبل این کتاب در چهارفصل وسی‌وپنج مقاله تنظیم شده‌بود واینك چاپ چهارم حاوی یك مقدمه‌وچهارفصل وچهل‌ونه‌مقاله‌است:

فصل اول

اخلاق ورفتار

فصل دوم

کار و کامیابی

فصل سوم

عشق و زناشوئی

فصل چهارم

بهداشت روح